।। हरे कृष्णा।।

रोगों से बचाव



: लेखक :

आचार्य – मोहन गुप्ता

Foremost Disciple	- Of His Gurudev Brahamleen Acharya Sheshadri - Swaminathan ji
Blessed	- As a "Prachar Mantari" and "SEVA RATNAM" Award as Aashirwad
Qualification	- Master's Degree in Naturopathy
Authored Book	- "ROGO Se BACHAV" & "SWASTHYA SAAR"
Chief Editor	- Monthly Magazine "Natural Life Style"
Founder & Chairman	- NATURAL LIFE STYLE (Regd.)
Speaker	- At Various T.V Channel Now a days on Care Word T.V Channel at 6.05 a.m to 6.30 a.m Daily

Member of -
- Delhi State Govt. Advisoly Board of Naturopthy & Yoga (Aayush)
- Advisory Board of International Naturopathy Organization (INO)

Awardee -
- "Sewa Ratnam Award" From Sri Venkatadari Veda Vidya Peetham, Tamil Nadu
- Honour of Doctorate by International Institute of Mahayoga & Natural Hygiene (IMANAH) U.S.A
- "Sheshadri Swaminathan" Award from International Naturopathy Organization.
- "Social Responsibility Award" World Creativity Science Academy
- ''प्राकृतिक चिकित्सा शिरोमणि'' Award From Delhi Institute of Naturopathy.
- ''प्राकृतिक चिकित्सा सेवा''अवार्ड From Balaji Nirogdham Naturopathy Hospital.

D:
रोगों से बचाव
New-18
1

प्रकाशक :

NATURAL LIFE STYLE ®

प्राकृतिक जीवन शैली

H-32/22, सैक्टर–3, रोहिणी, दिल्ली–110085

फोन : 011-27510771, मो० : 09953722272

E-mail : nls@naturallifestyle.in

Website : www.naturllifestyle.in

https://www.facebook.com/naturallifestyle.in

http://www.youtube.com/user/naturallifestyle1

Care world T.V Channel Daily at 6.00 a.m. to 6:30 am.

2009, प्रथम संस्करण : 3,000 प्रतियाँ

2011, द्वितीय संस्करण : 3,000 प्रतियाँ

2013, तृतीय संस्करण : 3,000 प्रतियाँ

2014, चतुर्थ संस्करण : 5,000 प्रतियाँ

2015, पचंम संस्करण : 5,000 प्रतियाँ

2016, छठा संस्करण : 1,500 प्रतियाँ

2017, छठा संस्करण : 1,500 प्रतियाँ

मूल्य रु. 150/-

इस पुस्तक में समाहित मुख्य ज्ञान लेखक के पूज्य गुरुजी ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी की पुस्तकों तथा उनके सानिध्य में समय–समय पर अपनी शंकाओं के निवारण के साथ–साथ उनके द्वारा उपलब्ध कराई गई अन्य ज्ञानवर्धक जानकारी पर आधारित है। इसके अतिरिक्त कई सन्तों, आध्यात्मिक ग्रंथों का ज्ञान एवं लेखक द्वारा स्वास्थ्य ज्ञान की स्वयं अनुभूति तथा पिछले 18 वर्षो में इस पद्धति द्वारा लाभान्वित हुए अन्य व्यक्तियों के अनुभवों का भी समावेश है। सिद्धांत के अनुसार इस **पुस्तक में समाहित ज्ञान व्यक्ति को अपना डाक्टर स्वयं बनाने में सक्षम है।** यह कहना अतिश्योक्ति नहीं होगी कि प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति स्वयं उत्तरदायी है। हाँ, यह आवश्यक है कि किसी भी पद्धति को अपनाने से पहले उसके सिद्धान्तों की पूर्ण जानकारी और विशेषज्ञों अथवा अपने चिकित्सक की सलाह लेना उचित है। लेखक एवं प्रकाशक की कोई जिम्मेदारी नहीं है।

मुद्रक : **राधा प्रेस,** 38/2/16, साइट 4, साहिबाबाद (उ.प्र.)

फोन नं० (0120)-4299134

सत्येन्द्र कुमार जैन
Satyendar Kumar Jain
स्वास्थ्य, उद्योग एवं
गुरुद्वारा चुनाव मंत्री
Minister of Health, Industries
& Gurudwara Election

सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार
Govt. of National Capital Territory of Delhi
दिल्ली सचिवालय, आई.पी.एस्टेट, नई दिल्ली 110002
Delhi Secretariat, I.P. Estate, New Delhi-110002
Tele No. 23392116, 23392117 Fax : 23392044

D.O. No. PA/MoPPHH01/R/2015/1880/
Date : 29/09/2015



सन्देश

रोगो से बचाव पुस्तक के रचयिता आचार्य श्री मोहन गुप्ता जी पिछले दो दशक से निस्वार्थ भाव से प्राकृतिक जीवन शैली के प्रचार - प्रसार में लगे हुए हैं | आपके अथक प्रयासो से अनेको लोग निशुल्क स्वास्थ लाभ प्राप्त कर रहे हैं | आपके यह प्रयास अति सराहनीय हैं | Fast Food, Junk Food के इस दौर में रोगो की भरमार है जो कि राष्ट्र के लिए एक गंभीर समस्या है| प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने से प्रत्येक व्यक्ति एवम राष्ट्र की आर्थिक एवम स्वास्थ की उन्नति होती है |

मुझे हार्दिक प्रसन्नता है कि आचार्य श्री मोहन गुप्ता जी द्वारा रचित पुस्तक "रोगो से बचाव" का नया संस्करण और अधिक महत्वपूर्ण जानकारियों के साथ प्रकाशित हो रहा है |

यह पुस्तक एक अमूल्य निधि है | मैं इस पुस्तक की सफलता के लिए हार्दिक शुभकामनायें देता हूँ |

सत्येन्द्र जैन

।। हरे कृष्णा।।

प्रथम संस्करण

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुर्साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्री गुरुवे नमः।।

मैं इस पुस्तक को परम पूजनीय
आदरणीय गुरुदेव ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी
के पावन चरणों में सादर समर्पित करता हूँ।

आभार

अपने व्यवसाय में अधिक व्यस्त रहने के कारण मेरे लिए पुस्तक लिखना कल्पना तथा सामर्थ्य से बाहर है, फिर भी अगर यह सम्भव हुआ है तो ईश्वरीय शक्ति और आध्यात्मिक गुरुओं, सन्तों, महापुरुषों की विशेष कृपा से। मेरी धर्म पत्नी उषा गुप्ता, सुपुत्र जतिन गुप्ता और निशांत गुप्ता का सहयोग मिला। पुस्तक लिखने में विशेष रूप से ब्रह्मचारी श्री जोत राम जी ने कई महीनों तक मेरे निवास स्थान पर रहकर कार्य किया। श्री नरेन्द्र जी ने मेरे निवास स्थान पर कई महीनों तक रोजाना आकर समय दिया। आदरणीय श्री बलदेव कृष्ण वर्मा जी द्वारा मार्गदर्शन मिला। मित्र डॉक्टर ए.के. तनेजा जी और श्री हरीश झाम्ब जी द्वारा सहयोग मिला।

इन सब और अन्य सभी सहयोगियों के प्रोत्साहन, मार्गदर्शन, प्रेरणा और सहयोग द्वारा ही यह मेरे लिये असम्भव लगने वाला जटिल कार्य सम्पन्न हुआ है।

—मोहन गुप्ता

छठा संस्करण

प्रस्तावना

गुरु कृपा से प्राकृतिक जीवन शैली का प्रचार-प्रसार दिन प्रतिदिन शीघ्रता से बढ़ रहा है। इस पुस्तक के पंचम संस्करण की सभी प्रतियां एक वर्ष से भी कम अवधि में पाठकों तक पहुँच गयी हैं। हमारा लक्ष्य प्राकृतिक चिकित्सा को अधिक से अधिक सरल बनाने का रहता है। पुस्तक के आरंभ में तीनो लाईनों (सोचिए! जानिए! कीजिए!) द्वारा पुस्तक को सारांश रूप में पाठकों की सुविधा के लिए सम्पूर्ण प्राकृतिक चिकित्सा को कम से कम शब्दों में बताया गया है।

गुरु जी की कृपा से पहले संस्करण की अपेक्षा दूसरे, तीसरे एवं चतुर्थ एवम् पंचम संस्करणों में कुछ विषयों को और अधिक स्पष्ट किया गया था। तथा कुछ नए विषयों को सम्मिलित किया गया था। जिसमें स्वास्थ्य अनुसार भोजन दिनचर्या चार्ट उल्लेखनीय है। यह चार्ट बनाने का सुझाव संस्था के विशेष सलाहाकार डा· तीर्थ गर्ग जी (B.A.M.S) द्वारा दिया गया है। इस चार्ट के माध्यम से भोजन दिनचर्या को समझना अत्याधिक सरल हो गया है, लोग इसके रंगो के नाम से बड़े आराम से हमारे साथ वार्तालाप कर पाते है। आशा है आप भी इसके द्वारा संपूर्ण भोजन दिनचर्या को समझने में और अधिक लांभावित होंगे।

दिन-प्रतिदिन अनेकों लोग लाभांवित हो रहे हैं। सभी के अनुभवों को पुस्तक में प्रकाशित करना असंभव है, इसलिए एक रोग के लिए एक व्यक्ति के अनुभव को दिया गया है। पुस्तक में लांभावित लोगो के चित्रों को देकर पुस्तक को, और आकर्षित बनाने का प्रयास किया गया है। कुछ और विशेष लेख पुस्तक में शामिल किये गये हैं, जैसे कि सूर्य स्नान की विधि, क्षारीय भोजन, मानसिक शक्ति जैसे महत्वपूर्ण विषयों को

अधिक विस्तार से लिखा गया है।

पाठकों के सुझावो और माँग के कारण ग्रीष्म ऋतु में नहाने की विधि और नारियल और बादाम का दूध बनाने की विधि जैसे विषयो को सम्मिलित किया गया है।

आशा है कि पिछले सस्करणों की भांति यह संस्करण भी पाठकों को पूर्ण स्वास्थ्य लाभ पहुँचाने में मार्ग दर्शन का कार्य करेगा। हमारे पूजनीय गुरुजी ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी की कृपा एवं आशीर्वाद से प्राकृतिक जीवन शैली का प्रचार-प्रसार दिनों-दिन बढ़ता जा रहा हैं। अब यह केवल उत्तर भारत तक सीमित न रहकर देश के कोने-कोने तक पहुँच गया है।

प्रिय पाठकों, आपके सुझावों के अनुसार पुस्तक 'रोगों से बचाव' के अगले संस्करण की तैयारी शीघ्रता से चल रही है। पुस्तक को पाठको के लिए, और अधिक ज्ञानवर्धक बनाने का प्रयास किया गया है, किन्तु पुस्तक की बढ़ रही माँग के कारण 1500 प्रतियों का यह छठा संस्करण निकाला जा रहा हैं। शीघ्र ही पाठकों को सप्तम संस्करण उपलब्ध होगा।

पुस्तक को और अधिक प्रभावशाली बनने की दिशा में पाठकों के सुझावों एवं प्रतिक्रियाओं का सदैव स्वागत है।

– मोहन गुप्ता

भूमिका

प्राकृतिक जीवन शैली आजकल की प्रचलित प्राकृतिक चिकित्सा से अलग है। दुर्भाग्य से कहें अथवा यह कहें कि अनभिज्ञता के कारण इसका नाम 'प्राकृतिक चिकित्सा' पड़ गया है। यह अन्य चिकित्सा प्रणालियों की वैकल्पिक प्रणाली भी नहीं है। यद्यपि यह अपनाने में अति सरल, कम खर्चीली तथा प्रदूषण रहित है। परन्तु आज के वैज्ञानिक युग में यह सबसे कठिन मालूम पड़ती है। स्पष्टत: इसका प्रमुख कारण अनेकों चिकित्सा पद्धतियों में दवाईयों का प्रचलन है जो कि आसान रास्ता मालूम पड़ता है। ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी के दो मुख्य आदेशों का पालन करते हुए, **'प्राकृतिक जीवन शैली'** को नि:स्वार्थ सर्वजनहितार्थ घर-घर पहुँचाने के उद्देश्य से यह पुस्तक लिखी गई है।

गुरुजी के दो आदेश :-

1. अपनी बात को साधारण भाषा में समझाओ :-

इस पुस्तक में यह बताया गया है कि साधारण-से-साधारण व्यक्ति कुदरती रहन-सहन को कैसे अपने जीवन में धारण करे। इसमें भाषा, परिभाषा, व्याकरण की शुद्धि-अशुद्धि की तरफ अधिक ध्यान न देकर कम-से-कम शब्दों में, सरल भाषा में स्वास्थ्य संबधित विषयों को स्पष्ट करने की चेष्टा की गई है, जिससे हर मानव इस पुस्तक से लाभ उठा सके।

2. इस ज्ञान को नि:शुल्क बाँटो :-

संसार में दो तरह के प्रधान ज्ञान प्राणी मात्र को नि:शुल्क मिलने चाहिये :-

1. स्वास्थ्य ज्ञान 2. आध्यात्मिक ज्ञान

इन दोनों को सिखाने में अगर पैसा (व्यवसाय) बीच में आ जाए तो इनकी शुद्धता मैली हो जाती है। इसलिए कोई भी व्यक्ति इस पद्धति को अपनी कमाई का साधन न बनाए।

यह पुस्तक आचार्य के. लक्ष्मण शर्मा जी द्वारा अनुभव के आधार पर प्रतिपादित किए गए नियमों और सिद्धान्तों पर आधारित है, जिनका प्रचार पूज्य गुरुदेव ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी ने आजीवन नि:स्वार्थ भाव से किया। आज भी कुछ श्रद्धालुओं ने गुरु परम्परा रूप में इस

शुद्ध ज्ञान को सम्भाल कर रखा है और वे प्रचार कर रहे हैं, भले ही इनकी संख्या कम है।

यदि कोई व्यक्ति इन नियमों और सिद्धान्तों को सच्चे मन से समझकर अपना ले तो व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए बाहर से किसी डॉक्टर या दवाई की जरूरत नहीं है। रोग निवारक शक्ति (प्राण शक्ति) मानव के अन्दर ही है। इस बात को स्वीकार करने की आवश्यकता है कि व्यक्ति अपने रोग के लिए खुद ही जिम्मेदार है।

शास्त्रों मे आता है कि जो बात श्रुति, युक्ति और अनुभव पर खरी उतरे, वह आचरण करने योग्य है। श्रुति अर्थात् शास्त्रों पर आधारित हो, उस ज्ञान को आज के समय में आचरण में लाने की युक्ति वर्तमान के सन्तों द्वारा बतायी गयी हो और फिर अपने अनुभव में खरी उतरती हो। यह प्राकृतिक जीवन पद्धति हमारे शास्त्रों पर आधारित है। आज के युग में इससे कैसे लाभ लिया जा सकता है, मेरे गुरुजी द्वारा मैंने अच्छी तरह समझने के बाद अपने ऊपर पूरी तरह अनुभव किया है।

यह पुस्तक मेरे व्यक्तिगत अठारह साल के अनुभव पर आधारित है। इसमें आपको सराहने योग्य जो अच्छी बातें लगें, उनको अपनायें और इसका श्रेय ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी को दे। त्रुटियों को दूर करने के लिये पाठकों के सुझाव और प्रतिक्रिया मेरा मार्गदर्शन करेंगी।

यह पुस्तक मात्र इस सिद्धान्त की शुरुआत करने के लिए है इसको गहराई में जानने के लिये गुरुजी के द्वारा लिखे ग्रन्थों का अध्ययन अनिवार्य है।

इस पुस्तक में मुख्य विषयों को पाँच भागों में बाँटा गया है :-

1. रोगों का कारण क्या है?
2. बिना दवाई के ठीक होने का क्या रहस्य है?
3. नियमों का उल्लंघन-गलत आदतें क्या है?
4. इस पद्धति को अपनाने के लिये क्या करना आवश्यक है?
5. शंका समाधान के रूप में मेरे व्यक्तिगत अनुभव और अभी तक किये गये शिविरों में श्रोताओं द्वारा पूछे गये कुछ आवश्यक प्रश्नों के उत्तर।

-मोहन गुप्ता

सोचिए ! जानिए ! कीजिए !

1. **रोग का कारण** – शरीर में मल का रूकना ।

2. **रोग क्या है** – शुद्धिकरण ।

प्राणशक्ति द्वारा शरीर की सफाई (नज़ला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार, फोड़ा-फुंसी, दर्द) की प्रक्रिया ही रोग है ।

3. **उपचार** – आराम

शरीर के आंतरिक अंगों को प्रकृति के पाँच तत्वों द्वारा एवं मन को सद्गुणों द्वारा आराम देने का प्रयास ही इलाज है ।

Think ! Ask ! Action !

1. **Cause of Disease–**Accumulation of Toxins in the Body.
2. **Disease –** Self de-toxification of the Body By the vital Force through Acute Diseases (Cold, Vomiting, Diarrhoea, boils, Acnes and Pain.)
3. **Treatment–** Rest
   To give physiological rest by five elements of nature and mental rest through ethical/moral values.

॥ हरे कृष्णा॥

विषय–सूची

विषय	पृष्ठ संख्या

विषय	पृष्ठ संख्या

।। हरे कृष्णा।।

स्वास्थ्य के नौ लक्षण

1. शरीर में एक समान गरमाहट रहना।
2. शरीर में हल्केपन का अनुभव होना।
3. सुख का अनुभव होना।
4. तेज भूख लगना।
5. गहरी निद्रा आना।
6. मन में प्रसन्नता रहना।
7. शरीर की आंतरिक क्रियाओं को करने की क्षमता।
8. कार्य करने में आलस्य न होना।
9. समय पर निष्कासक अंगों से मल का उचित प्रकार से निष्कासन।

।। हरे कृष्णा।।

प्राकृतिक जीवन शैली ही क्यों ?

सोचिये! जानिए! कीजिए!

सोचिए!– मैं बीमार क्यों हूँ? मुझे अमुक–अमुक रोग क्यों है? क्या यह रोग जब मैं पैदा हुआ था या मेरा बचपन था, तो मुझे थे? क्या यह रोग (हाई ब्लैड प्रेशर, शूगर, जोड़ों के दर्द, पथरी, थाईरॉयड, मोटापा, बवासीर, दमा, चमड़ी रोग, अलसर, बदहज़मी, कब्ज़, साइनस, हृदय रोग इत्यादि) पशु–पक्षियों को होते हैं? क्या यह रोग आज से 50–60 साल पहले के लोगों को होते थे? तो फिर मुझे यह रोग क्यों हुए?

जानिए!– क्या कोई ऐसी पद्धति हो सकती है कि अगर मैं अभी स्वस्थ हूँ तो मुझे इस तरह के रोगों आजीवन न आएं। अगर कोई रोग है तो वह बिना दवाई और बिना ऑप्रेशन के ठीक हो जाए! क्योंकि ऐसा देखा जाता है कि अधिकतर रोग मे ली जाने वाली दवाईयों के दुष्प्रभावों को भी झेलना पड़ता है और रोग के दुष्प्रभावों को भी सहना पड़ता है। ऑप्रेशन करवाकर भी उसी ऑप्रेशन को बार–बार करवाना पड़ता है। जैसे कि नाक, गले, बवासीर, पथरी, हृदय की बाईपास सर्जरी, घुटने बदलवाने इत्यादि के ऑप्रेशन। शरीर के अंगों को बाहर निकलवाने से भी, उन अंगों के लाभ से जीवन भर के लिए वंचित रह जाते हैं, जैसे कि पित्ताशय (Gall Bladder), गर्भाशय (Utcrus), Appendix इत्यादि के ऑप्रेशन। वर्षों से आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों को अपनाते हुए व्यक्ति की आय का अधिक भाग इसी में खर्च हो जाता है।

कीजिए !– बिना दवाईयों, बिना ऑप्रेशन, बिना किसी विशेष खर्च तथा दुष्प्रभावों के प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा न केवल रोगों से बचाव संभव है, अपितु यदि कोई रोगी हो चुका हो तो वह अपने रोग को

भी ठीक कर सकता है।

प्राकृतिक जीवन शैली में किसी रोग का इलाज नहीं किया जाता, इसके अपनाने से रोग स्वयं ही ठीक हो जाता है।

इस कथन के संतोषजनक अनुभव तक पहुंचने के लिए जानिए कि रोग का कारण क्या है।

रोगों का कारण

इस पृथ्वी पर भगवान् की अनेक सुन्दर रचनाएँ है– नदियाँ, पर्वत, फल, वनस्पति आदि। अगर यह फैसला करना पड़ जाए कि इस पृथ्वी पर ईश्वर की सबसे सुन्दर रचना कौन सी है, तो वह है मानव शरीर। इसलिए संत तुलसीदास जी महाराज ने श्रीरामचरितमानस में कहा है–

बड़े भाग मानुष तनु पाया।
सुर दुर्लभ सब ग्रंथन्हि गावा।

(**श्रीरामचरितमानस** 7/43/7)

''हम बड़े सौभाग्यशाली हैं कि हमें मानव शरीर मिला है। 'ऐसा मानव शरीर, जो देवताओं को भी दुर्लभ है। इस बात को अन्य सभी धार्मिक ग्रन्थों में भी कहा गया है।

मानव शरीर स्वतः निर्मित होने वाला (Self -Manufacturing), स्वयं अपना इलाज करने में सक्षम (Self-curing), अपने जैसा ही दूसरा शरीर पैदा करने में सक्षम (Self-reproductive), पूर्णतः वातानुकूलित (Fully Airconditioned), और पूर्णरूपेण स्व–चालित मशीन (Fully Automatic Machine) है।

मानव देह मशीन की तरह न होकर शरीर, मन और आत्मा (Unity of Body, Mind & Soul) की एक त्रिवेणी है। हमें स्वस्थ रहने के लिए इन तीनों के प्रति जागरूक रहना आवश्यक है।

ईश्वर प्रत्येक वस्तु को पूर्ण बनाते है। जैसे एक गेहूँ का दाना बनाते हैं तो उसमें भी असंख्य दाने पैदा करने की क्षमता भरकर भेजते हैं। यह मानव शरीर उसी ईश्वर द्वारा पंच तत्वों से रचित है। आज के युग में बीमारियों की भरमार को देखते हुए प्रश्न उठता है कि, उसकी एक सर्वश्रेष्ठ रचना में इतने ज्यादा रोग क्यों हैं ओर उसके रख–रखाव मे इतने ज्यादा खर्चे व उलझने क्यों होती हैं?

अतः मानव चिंतन करे कि उसके रोग का कारण क्या है? आमतौर पर व्यक्ति रोग का कारण न जानकर इलाज को ढूँढता है। वास्तव में व्यक्ति का प्रश्न होना चाहिए कि उसके रोग का कारण क्या है, रोग का इलाज करना लक्षणों का दबाना (Symptomatic Treatment) हैं। प्राकृतिक जीवन पद्धति में रोग का इलाज नहीं किया जाता, बल्कि रोग के कारण को दूर किया जाता है। 'कारण' दूर करना ही 'रोग' का वास्तविक इलाज है।

आज का विज्ञान का युग है इसलिए वैज्ञानिक ढंग (Scientific Way) से बात शुरू करते हैं, जिससे विषय स्पष्ट हो। क्या निर्जीव मोटरगाड़ी के काम में और सजीव मानव शरीर की क्रियाओं में समानता हो सकती है? इस बात को विस्तार से स्पष्ट करते हैं:–

मोटर गाड़ी	मानव शरीर
(1) अपने आप छोटी से बड़ी नही होती।	(1) अपने आप छोटे से बड़ा होता है।
(2) अपनी जैसी दूसरी गाड़ी पैदा नहीं कर सकती।	(2) अपने जैसा एक नहीं अनेक शरीर पैदा कर सकता है।
(3) मन व बुद्धि न होने के कारण सोच–समझ नहीं सकती।	(3) मन–बुद्धि होने के कारण सोचने समझने तथा बदलने की शक्ति होती है।
(4) अगर कोई खराबी आ जाये तो अपने आप ठीक नहीं हो सकती।	(4) रोग आने पर अपने आप रोग ठीक कर सकता है।

क्या नि जैसे पहली तीन बातें सत्य हैं वैसे ही चौथी बात भी अटल सत्य है। डंके की चोट पर सत्य है कि रोग निवारक शक्ति (Healing Power) व्यक्ति के अंदर है। इस बात को विस्तार से स्पष्ट करते हैं:–

'मानव' देह में निर्माता है– व्यवहारिक जीवन में जब हम कोई टी.वी., फ्रिज या गाड़ी की मरम्मत करवाते हैं, तब हम कहते हैं कि इसके निर्माता (Manufacturer) को बुलाओ। वह इसमें असली पुर्जे (Original Parts) डालेगा और इसमें कम से कम खर्चा लेगा। निर्माता से अधिक इस वस्तु के बारे में और कोई नहीं जान सकता और निर्माता अपने उत्पाद (Product) को बदनाम नहीं होने देता।

मानव शरीर के संबन्ध में हम सभी जानते हैं कि यह किसी प्रयोगशाला (Laboratory) में नहीं बनता। मानव शरीर की निर्माता प्रकृति है। प्रकृति द्वारा निर्मित इस मानव शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हम प्रकृति के नियमों को या तो जानते नहीं अथवा भूल जाते हैं और दवाई आदि बाहरी सहायता लेते हैं।

हम सभी यह भली–भाँति जानते हैं कि तुलनात्मक अध्ययन करने के लिए दो वस्तुओं अथवा परिस्थितयों में समानता होनी चाहिए। जब हम मोटर गाड़ी और मानव शरीर की तुलना करते हैं, तो पहली तीन तुलनाओं से तो संतुष्ट हो जाते हैं परन्तु चौथी तुलना से या तो सहमत नहीं होते या फिर उस पर ध्यान ही नहीं देते।

मानव शरीर के स्वयं को स्वस्थ रखने के प्रयास में हम देखते हैं कि खेल के मैदान में अधिक–से–अधिक वैज्ञानिक सुविधायें उपलब्ध होती हैं। अगर किसी खिलाड़ी के चोट लग जाये या हड्डी टूट जाये तो आवश्यकता अनुसार आराम करने के लिए कह दिया जाता है। हम जानते है कि हड्डी अपने–आप जुड़ती है। आधुनिक चिकित्सा प्रणाली

द्वारा इतनी ही औपचारिकता (Formality) हो सकती है कि हड्डी को ठीक स्थान पर रखकर प्लस्तर लगा दिया जाए। इसके बाद हड्डी का जुड़ना अन्दर से ही होता है। दुनियाँ में ऐसी किसी दवाई का निर्माण नहीं हुआ है कि यदि उस दवाई को न खाया जाए तो हड्डी नहीं जुडेगी। विचार का विषय है कि अन्दर की जो शक्ति उस टूटी हुई सख्त हड्डी को भी बिना दवा जोड़ सकती है, क्या वह शक्ति हमारे अन्य रोगों को ठीक नहीं कर सकती? अगर हम अपनी अप्राकृतिक आदतों (बदपरहेज़ी) द्वारा उसमें कोई रूकावट पैदा न करें तो वह शक्ति हमारे सब प्रकार के रोगों को अंदर से अपने आप ठीक कर सकती है। उस शक्ति, जिसे प्राण शक्ति की संज्ञा दी गई है उस पर पूरी श्रद्धा रखी जाये तो उसमें रत्ती भर भी संशय नहीं है कि हमारा रोग ठीक न हो।

रोग का पहला कारण – शरीर में मल का रूकना

(Cause of Disease-Accumulation of Toxins in the Body) मानव शरीर का धर्म है स्वस्थ रहना। इसके लिए नियम है– शरीर द्वारा किए जा रहे स्वछता के प्रयासों में सहायक होना अर्थात शरीर को अन्दर से शुद्ध रखने के लिए हम अपने घर में रोज सफाई करते हैं, वैसे ही यह मानव शरीर भी चार रास्तों से अपनी रोज सफाई करता है। यह चार रास्ते है– (1) बड़ी आँत (पखाने) द्वारा, (2) गुर्दे (पेशाब) द्वारा, (3) चमड़ी (पसीने) द्वारा, (4) फेफड़े (श्वास) द्वारा ।

जब कुछ गलतियों की वजह से शरीर मल को इन चारों रास्तों द्वारा बाहर निकालने में असमर्थ हो जाता है तो 'मल' शरीर के अन्दर रूकना शुरू हो जाता है, उसी का नाम 'रोग' है। उस मल का नाम बलगम, पथरी, जोड़ों का दर्द, मोटापा, उच्च रक्तचाप (High Blood Prssure), मधुमेह (Diabetes), हृदय रोग, गठिया, रसौली, कैंसर आदि जो चाहे कह सकते हैं। वास्तव में शरीर में विजातीय द्रव्य (Foreign Matter) मल, गन्दगी (Toxiins) का रूकना और रहना ही रोग है अर्थात्

सारे रोग एक हैं (Unity of Disease) जब सारे रोग एक हैं तो सभी रोगों का इलाज भी एक (Unity of Treatment) है। अर्थात् विजातीय द्रव्य (गन्दगी) को बाहर निकालना तथा निकलने देना।

किसी भी समस्या को हल करने के लिए उसके कारण को जानना परम आवश्यक है। किसी भी पद्वति एवं उपचार को अपनाने से पहले यह विचार कर लीजिए कि इसको अपनाने से रोग कारण दूर हो रहा है या नहीं? हमारे शरीर में कई तरह के कार्य चल रहे हैं। मुख्य रूप से दो तरह के कार्य हो रहे हैं। पहला, लिए गये भोजन में जो भी उपयोगी तत्त्व होते हैं शरीर उन्हें अपना लेता है। दूसरा, शरीर द्वारा अनुपयोगी तत्वों से जो मल (Waste) बनता है, वह चार रास्तों (पेशाब (Kidney) का, पखाने (Large Intestine) का, पसीने (Skin) का एवं श्वास (Lungs) का द्वारा बाहर निकाल दिया जाता हे। जब कुछ गलतियों की वजह से इन चार रास्तों द्वारा विजातीय द्रव्य (मल) बाहर नहीं निकल पाते, गंदगी अंदर रूक जाती है। उस गंदगी (Toxins) का अन्दर रूकना ही रोग का कारण है। तरह–तरह की जाँच कराने पर मालूम पड़ता है– Blood Pressure, Cholestrol, Uric Acid, Tryglisides, Sugar बढ़ गया है। शरीर में पथरी, बलगम, गाँठ, या रसौली (fubroid) आदि दिखाई पड़ती है। यह यब गंदगी ही तो है, इनके नाम अलग–अलग हैं लेकिन इसमें केवल यह साबित होता है कि शरीर अंदर से गंदा है। अगर किसी ने अभी तक जाँच न कराई हो तो कराने की आवश्यकता नहीं है। आप केवल इतना जान लें कि अगर किसी के पसीने से, श्वासों से, या मुख से असहनीय दुर्गंध आ रही है तो समझ सकते है कि शरीर को सफाई की तुरंत जरूरत है।

प्राकृतिक जीवन शैली का पालन करने वाले व्यक्ति के पसीने से, कपड़ों से, मुख अथवा श्वासों में से भी दुर्गन्ध नहीं आती है। व्यक्ति अपने घर को, Office को, गाड़ी को एंव शरीर को बाहर से साफ रखता है। विचार कीजिए, सबसे अधिक सफाई की कहाँ आवश्यकता है?

रोग का दूसरा कारण –प्रकृति के पाँच तत्वों का सन्तुलन बिगड़ना

हम सब जानते है कि जैसे कपड़े की बनी चीज कपड़े से, लकड़ी की बनी चीज लकड़ी से, लोहे की बनी चीज लोहे से और सोने से बनी चीज सोने से मरम्मत होती है। ऐसे ही हमारी देह जिन पाँच तत्वों से निर्मित है, इसकी मरम्मत (इलाज) भी इन्हीं पाँच तत्वों से होगी। ये पाँच तत्त्व हैं– आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी। ऐसा हमारे सभी ध ार्मिक ग्रंथों में लिखा है।

धिति जल पावक गगन समीरा।
पंच रचित अति अधम सरीरा।।

(रामचरितमानस 4/11/14)

पाँच तत्त्व को तन रचयो, जानहु चतुर सुजान।

(श्रीगुरूग्रन्थ साहिबजी 9वीं पातशाही श्लोक)

आकाश तत्त्व – पाँच तत्त्वों से निर्मित मानव देह की मरम्मत इन पाँच तत्त्वों के द्वारा ही होगी, जिसमें दवाईयों का कोई स्थान ही नहीं है। लेकिन हमारी दौड़ इसी तरफ लगी हुई है कि आयरन, कैल्शियम, विटामिन,B12 इत्यादि कहाँ से मिलेंगे। आकाश तत्व कैसे मिलेगा इसके बारे में हम विचार ही नहीं करते (विस्तृत जानकारी के लिए पृष्ठ संख्या 87 देखें)

वायु तत्त्व – वायु के प्रति हम लापरवाह रहते हैं। हमारे घरों में खिड़कियाँ है पर हम खोलते तक नहीं हैं। सदिर्यो में सर्द हवा आती है और गर्मियों में गर्म। हम आगे की तरफ झुककर बैठते हैं या लालाजी की तरह पीछे की तरफ तकिया रखकर ढासना लगाकर बैठते हैं। ऐसी स्थिति में हमारे फेफड़ों को आधी श्वास मिलती है। सुबह–सुबह सूर्योदय से पहले हम पार्क में, छत पर, बॉलकोनी (Balcony) में जाकर खुली हवा में लम्बी श्वास लेना, प्राणायाम, व्यायाम, योगासन आदि करने का कोई प्रयास नहीं करते। हमारी दौड़ केवल भोजन की तरफ लगी हुई है। हवा में विटामिन होते हैं, ऐसा नहीं मानते हैं। किसी व्यक्ति को भोजन दो दिन

न मिले तो काम चल जाएगा। अगर किसी को हवा दो मिनट न मिले तो क्या होगा, जरा सोचिए?

अग्नि तत्त्व,–इसकी पूर्ति हमें सूर्य के द्वारा होती है। सूर्य से कैसे लाभ लेना है? इसकी तरफ भी हम ध्यान नहीं देते।

जल तत्त्व– पानी कब पीएं, कैसे पीएं ओर कितना पीएं? इसके बारे में हम भ्रमित रहते हैं । कोई व्यक्ति सलाह देता है कि सुबह उठकर चार गिलास पानी पीओ। जबकि सुबह उठते ही किसी को चार गिलास पानी की प्यास नहीं होती। कोई कह देते हैं कि दिन भर में 20 गिलास पानी पीओ। जबकि एक ही सिद्धांत और एक ही पैमाना है कि **अन्दर से जब प्यास लगे तब पानी पीओ और जब भूख लगे तब भोजन करो।** आपको बाहर से कोई नहीं बता सकता कि आप कब खाना खाओ, कितना खाओ, कब पानी पीओ और कितना पीओ। बिना प्यास जो पानी पीया जाता है वह हमारे गुर्दे (Kidney) के काम को बढ़ाता है। हमारी पाचन शक्ति को मन्द करता है। **बिना प्यास के पानी पीना उतना ही नुकसान देह है जितना बिना भूख के भोजन करना।**

पृथ्वी तत्त्व– अन्त में एक ही तत्त्व बचता है, पृथ्वी से पैदा होने वाले खाद्य पदार्थ–अनाज, चावल, दालें, फल और सब्जियाँ आदि। अधिकतर व्यक्ति केवल इन्ही के पीछे पड़े रहते है, खालो! खालो ! इन प्राकृतिक खाद्य प्रदार्थो को भी स्वास्थ्य की दृष्टि से न लेकर, केवल स्वाद की दृष्टि से अनेकों प्रकार से बिगाड़ कर खाते है। खालो–खालो के चक्कर में हमारे शरीर में पृथ्वी तत्त्व बढ़ जाता है और बाकी चार तत्त्व कम पड़ जाते हैं। हम भोजन सुधार करवाते हैं जिससे बढ़ा हुआ पृथ्वी तत्त्व कम हो जाता है और बाकी के चार तत्त्व, जिनकी तरफ ध्यान ही नहीं देते वे शरीर को कैसे प्राप्त हो सकते हैं उनकी सही विधियाँ बतलाते हैं। ऐसा करने से पांचों तत्त्वों का सन्तुलन बन जाता है।

सारांश पाँच तत्त्वों का सन्तुलन (Balance) बनना ही इलाज है।

रोग क्या है?

रोग क्या है? शुद्धिकरण। प्राण शक्ति द्वारा शरीर की सफाई (नजला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार, फोड़ा–फुन्सी दर्द) की प्रक्रिया ही रोग है।

कारण–कार्य–नियम (Law of Cause and Effect) के अनुसार, रोग के कारण उपस्थित होने पर ही रोग आता है। इस रोग का नाम है तीव्र रोग (Acute Disease) जैसे नजला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार, फोड़ा, फुंसी दर्द। यह रोग शरीर की सफाई के लिए, हमारी भलाई के लिए आते हैं किसी नुकसान के लिए नहीं। दुर्भाग्य से बड़े–बड़े रोगों की बात करने वाला यह आधुनिक मानव इन छोटे–छोटे रोगों के कारण को ठीक से समझ नहीं पाया। यह तीव्र रोग छोटे बच्चे को भी आते हैं आज से 50–60 साल पहले लोगों को भी आते थे, पशु पक्षियों को भी आते हैं। यह रोग मानव जन्म के समय से अपने साथ वरदान रूप में लेकर आया था। इन तीव्र रोगों के अलावा जो भी रोग मानव को उम्र बढ़ते–बढ़ते लगते हैं, उनका कारण मानव स्वयं है। कोई भाग्य, दुर्भाग्य या मौसम इसका कारण नहीं हो सकता।

नजला, जुकाम, खाँसी, गला खराब, उल्टी, दस्त, बुखार, फोड़ा–फुँसी या असहनीय दर्द ये सब तीव्र रोग के लक्षण है। ये शरीर की सफाई के लिए तीव्र गति से आते हैं। अगर प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा इनका इलाज किया जाए तो आमतौर पर दो–तीन दिन में ठीक हो जाते हैं।

रोगों का स्तर (Stage of Diseases)

रोग कई प्रकार के नहीं होते। **रोग तो एक ही है, शरीर के अन्दर विजातीय द्रव्य का इकटठा होना।** रोग की पहली अवस्था है तीव्र रोग। तीव्र नज़ला ज़काम, खांसी, गला खराब, उल्टी, दस्त, बुखार, फोड़ा–फुंसी, या असहनीय दर्द ये तब तीव्र रोगों के लक्षण हैं। ये शरीर की सफाई के

लिये तीव्र गति से आते है। अगर प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा इनका इलाज किया जाये तो आमतौर पर दो तीन दिन में ठीक हो जाते है। रोगों को बिना दवाई के कैसे ठीक करना चाहिए, अगर व्यक्ति इसको समझ ले तो उसे दूसरी अवस्था अर्थात मन्द रोग (Chronic Disease) (जोडों का दर्द, मोटापा, उच्च्व रक्तचाप, मधुमेह, रसौली, पथरी आदि) या तीसरी अवस्था अर्थात् मारक रोग (Destructive Disease), हृदय रोग (Heart Attack) कैंसर, लकवा, गुर्दे फेल (Kidney Failure) आदि आएंगे ही नहीं।

आमतौर पर स्वस्थ व्यक्ति रात को सोता है और सुबह जागते ही उसका शरीर तरोताज़ा होता है, परन्तु नजला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार आदि की अवस्था में रात में नींद आने पर भी सुबह जागते समय उसके हाथ–पैर आदि में ताकत कम होती है। **ताकत कम हाने का कारण यह होता है कि प्राण–शक्ति विशेष सफाई के लिए अन्दर की तरफ लग जाती है जो कि परम आवश्यक है**

तीव्र रोग (कारण और उपचार)

तीव्र रोग आने पर मानव माँ प्रकृति के विधान को न अपनाकर मोटे तौर पर तीन की तरह की गलतियाँ करता है–

पहली गलती– अपने दैनिक कार्य्र में लगे रहना तथा अपनी अस्वस्थता पर ध्यान न देना। व्यक्ति दर्द–नाशक (Pain Killer), उत्तेजक पदार्थ (Stimulants) लेकर दैनिक कार्य में लग जाता है, क्योंकि उसका मन काम–धन्धे को अधिक महत्त्व देता है। ऐसा करने से उसका दैनिक कार्य तो चल जाता है, परन्तु शरीर के अन्दर की सफाई का काम रूक जाता है। तीव्र रोगों की अवस्था में शरीर अपनी सफाई एक नियमित सिद्धान्त के आधार पर करता है जो कि इस प्रकार हैः–

शक्ति वितरण का सिद्धान्त (Law of Power Distrbution) – माँ प्रकृति के इस रहस्य को गहराई से समझना चाहिए। जैसे, जब हमारे घर में सफेदी, रंग रोगन (विशेष सफाई) का कार्य चलता है। तब हमारा

समय और शक्ति अधिक लगते है और हमारे रोजाना के कई काम बाधित (Distrub) हो जाते हैं। जैसे हमारे घरों में इनवर्टर लगे होते हैं बिजली जाने की अवस्था में इनवर्टर की शक्ति सीमित होने के कारण हमें केवल पँखें, ट्यूबें बन्द करनी पड़ती हैं ठीक वैसे ही तीव्र रोगों (नजला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार आदि) की अवस्था में हमारी जीवन शक्ति को (जो हमें एक दिन के लिए मिलती है) अन्दर की विशेष सफाई के लिए लगा दिया जाता है ओर हमारी टाँगों–बाहों में कमजोरी महसूस होती है। इस अवस्था में अगर अधिक परिश्रम वाला काम न किया जाय और यथासम्भव विश्राम किया जाय तो केवल दो–तीन दिन में अन्दर की सफाई हो जाने से हाथ–पैर की शक्ति वापस लौट आती है। माँ प्रकृति के इस **रहस्य को शक्ति वितरण का सिद्धान्त** कहा जाता है।

दूसरी गलती – तीव्र रोग की अवस्था में भोजन लेना– तीव्र रोगों (नजला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार आदि) की अवस्था में माँ प्रकृति द्वारा व्यक्ति की भूख को मार दिया जाता है। माँ प्रकृति कोई भी रोग बिना चेतावनी दिए नहीं भेजती। आमतौर पर हार्ट अटैक (Heart Attack) होने से वर्षो पहले एंजाईना पेन (Angina Pain) के रूप में चेतावनी दी जाती है। यह व्यक्ति पर निर्भर है कि वह उसको समझे या न समझे ओर सम्भले या न सम्भले। तीव्र रोग की अवस्था में माँ प्रकृति द्वारा व्यक्ति के मुँह के स्वाद को भी बदल दिया जाता है। हर पदार्थ का स्वाद बदला–बदला सा लगता है। पानी भी कड़वा लगता है। अर्थात् पानी भी ठीक से नहीं पच सकता तो भोजन कहाँ से पचेगा? जब हमें घर वाले कहते हैं कि भोजन में शक्ति होती है और हम भोजन ले लेते हैं तो वही प्राणशक्ति जो विशेष सफाई के लिए अन्दर लगी हुई थी वह भोजन को हजम करने में लग जाती है। जिससे विशेष सफाई के काम में रूकावट आ जाती है। इस बात को प्रमाणित करने के लिए सभी जीव–जन्तु हैं। मानव के अलावा किसी भी जीव के लिए भी अस्पताल, दवाईयाँ, प्रयोगशालायें (Laboratories) या जाँच (Test) नहीं है। मानव के

अलावा सभी जीव–जन्तु स्वस्थ रहते हैं क्या यह विचारणीय विषय नहीं है कि मानव के लिए यह सब कुछ होते हुए भी रोगी रहता है? ऐसा क्यो?

जिन लोगों ने अपने घर में गाय, भैंस, कुत्ता या बिल्ली पालीं उनको यह अच्छी तरह मालूम है कि अगर गाय को बुखार हो जाए या चोट लग जाए तो बढ़िया हरी घास भी नहीं खाती। अर्थात् पशु–पक्षियों को भी अन्तः प्रवृत्ति से महसूस हो जाता है कि ऐसी अवस्था में उसकी पूरी प्राणशक्ति अन्दर की मरम्मत करने की तरफ मुड़ जाती है, पर उस समय भोजन करने वह प्राणशक्ति उस भोजन को पचाने में लग जाती है जिससे चोट या बुखार को ठीक करने का काम रूक जाता है। माँ प्रकृति के इस निर्देश को भूलकर मानव रोग की अवस्था में भी हमेशा की तरह भोजन करता रहता है।

तीसरी गलती– दवाई लेना। जब कभी व्यक्ति रात में किसी दावत (पार्टी) आदि में जाता हैं, तो वहाँ पर सभी तरह के व्यंजनों को चख–चख कर भूख से ज्यादा खा लेते हैं। इस तरह भोजन भली–भाँति पचता नहीं। परिणामस्वरूप प्राणशक्ति उस गन्दगी को अगली सुबह दस्त के रूप में बाहर निकालने का प्रयास करती है। उसी समय व्यक्ति डॉक्टर के पास जाकर कहता है कि रात को पार्टी में उल्टा–सुल्टा खा लिया था, इसलिए दस्त लग गये। अब दस्त बन्द करने की दवाई दे दीजिए। इस तरह वह गन्दगी को रोकने की दवाई माँगता है। परिणाम स्वरूप वहीं गन्दगी कब्ज का रूप धारण करती है और आगे चलकर बवासीर बनती है।

जुकाम की अवस्था में माँ प्रकृति पहले के चार रास्तों के अलावा पाँचवाँ रास्ता अपनाती है। बलगम को नाक के द्वारा बाहर निकाला जाता है। हम दैनिक जीवन में देखते हैं कि नजला, जुकाम, गला खराब (Tosils), बुखार, कनपेड (Mums) फोड़ा–फुँसी आदि तीव्र रोग बच्चों को अधिक होता है। बच्चे का शरीर निर्मल होता है। जैसे सफेद कपड़े पर गन्दगी जल्दी दिखाई देती है। इसकी अपेक्षा रंगदार कपड़े पर गन्दगी

होने पर भी कम दिखाई देती है। ठीक ऐसे ही बच्चे का शरीर निर्मल होने के कारण उसको तुरन्त कोई न कोई तीव्र रोग आ जाता है।

इसलिए पुराने समय में या आज भी देहात (गाँव) में बच्चों की नाक अधिकतर बहती मिलती है। इसकी अपेक्षा शहरों में हम सब पढ़े–लिखे और समझदार से है। डॉक्टर के पास जाकर फीस देने की जरूरत नहीं समझते। घर से ही कोई न कोई जुकाम की पीने वाली दवा एक चम्मच बच्चों को पिला देते हैं और बच्चे की नाक बहनी बन्द हो जाती है। क्या पहले के दिनों में हमारे बुजुर्गों को बच्चों का पालन–पोषण नहीं करना आता था? ऐसा नहीं है। जब हम, जुकाम के द्वारा जो मल बाहर निकलना था, उस गन्दगी को दवाई लेकर अन्दर ही दबा देते हैं तो वही गन्दगी आगे चलकर मन्द रोग या मरक रोग अर्थात् खाँसी, दमा, टीबी या कैंसर का रूप धारण कर लेती है। अगर जुकाम के समय जुकाम की, दस्त के समय दस्त की और बुखार के समय बुखार की दवाई न खायी जाय तो कैंसर जैसा मारक रोग हो नहीं सकता।

तीव्र रोगों का समाधान (उपचार)

तीव्र रोगो जैसी स्थिति आने पर माँ प्रकृति द्वारा व्यक्ति की भूख को मार दिया जाता है, उसे स्वयं ही भूख नहीं लगती। उसे अपनी शरीर की शक्ति एवम् भूख के अनुसार उपवास करना चाहिए। जितनी देर वह जल आचमन पर सरलता से रह सकता हो रहे यदि उसको भूख परेशान करे या न रहा जाए तो नारियल पानी या सब्जियों का उबला हुआ पानी (Vegetable stock) ले सकता है। इसके अतिरिक्त ऐसी अवस्था में व्यक्ति यथासंभव आराम करे तथा दिन में तीन–चार बार पेट पर सूती गीली पट्टी (पृष्ठ सं. 120 पर दी गई विधि द्वारा) लगाएं। आवश्यकतानुसार अहिंसक एनिमा (पृष्ठ सं. 127 पर दी गई विधि द्वारा) का प्रयोग करें।

शरीर में मन्द रोगों (Chronic Disease) एवं मारक रोगों (Destructive Diseases) के आने का कारण आधुनिक मानव ने तीव्र रोगों को बिना अंदर दवाए ठीक करने की विधि को नहीं अपनाया अर्थात् नजला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार, फोड़ा–फुन्सी एवं दर्द द्वारा शरीर से गंदगी को बाहर निकलने नहीं दिया। इसको अन्दर दबाने की वजह से तीव्र रोग बीमारी की दूसरी अवस्था मंद रोग (Chronic Diseases) में आ गया। जैसे कि High Blood Pressure, Sugar, जोड़ो का दर्द, दमा, थाईरॉयड़, बवासीर, मोटापा, चमड़ी रोग, कब्ज इत्यादि। 10–15 साल तक इन मंद रोगों को भी अंदर दबाने के कारण यही रोग तीसरी अवस्था में आ जाता है अर्थात् मारक रोग (Destructive Diseases) Heart attack, Kidney Failure, Stroke, Brain Haemorrhage, Paralysis एवं कैंसर इत्यादि। अगर पहली अवस्था वाले रोग (तीव्र रोगों) को अंदर नहीं दबाया जाएगा तो दूसरी अवस्था वाले रोग नहीं आयेंगे। अगर दूसरी अवस्था वाले रोग (मंद रोग) को अंदर नहीं दबाया जाएगा तो तीसरी अवस्था वाले रोग (मारक रोग) नहीं आएँगे। व्यक्ति किसी भी अवस्था में हो, तुरन्त भूल सुधार अर्थात प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाकर U-Turn कर सकता है। ऐसा करने से शरीर में वर्षो से रूकी हुई गन्दगी धीरे–धीरे किस्तों में तीव्र रोगों (नजला, जुकाम, उल्टी, दस्त, बुखार, दर्द) द्वारा बाहर निकाल कर रोगों से मुक्ति पा सकता है तथा स्वस्थ जीवन जी सकता है।

विचार कीजिए कि पहले के लोग कैसे तीव्र रोग आने पर उनको प्राकृतिक उपायों द्वारा ठीक कर लेते थे और परिणाम स्वरूप आधुनिक रोगों से ग्रस्त नहीं होते थे। व्यक्ति की उम्र कितनी भी अधिक हो जाए, उसको मात्र तीव्र रोग ही होने चाहिए जोकि हम अपने जन्म के साथ लेकर आए हैं और किसी आधुनिक रोग से ग्रस्त होने की आवश्यकता ही नहीं है।

रोगों की एकता (Unity of Disese)

इस सिद्धान्त को पूर्णतया समझने के लिए हम एक उदाहरण लेते हैं मान लीजिए हम अपनी सभा में बैठे हुए हैं, अपनी बात कर रहे हैं। उस समय हमारे बीच में कोई ऐसा व्यक्ति आकर बैठ जाय जिसको हम जानते नहीं चाहते कि वह यहाँ बैठे। जिसकी वजह से हमें अशान्ति (Disturbance) हो रही हे तो हम सबको बेचैनी हो जाती है। अगर वह व्यक्ति चला जाता है तेा हम सब राहत महसूस करते हैं। ठीक ऐसे ही जब कोई ऐसा विजातीय द्रव्य हमारे शरीर में रहना शुरू कर देता है जिसको नहीं रहना चाहिए तो हमें रोग हो जाता है।

मान लीजिये किसी व्यक्ति को पथरी का दर्द हुआ। पथरी का दर्द उसकी भलाई के लिए हुआ क्योंकि शरीर में कोई भी रोग हमारे नुकसान के लिए नहीं आता बल्कि हमारी भलाई के लिए आता है। पथरी का दर्द उसे यह बताने के लिए आया है कि आप तो अपनी समझ से बढ़िया–से–बढ़िया साफ–सुथरा भोजन ले रहे हो और आपने अपने भोजन में पथरी भी नही खाई है। परन्तु आपके द्वारा कुछ ऐसी गलतियाँ हो रही है, जिनकी वजह से वह भोजन अन्दर आकर पथरी बन रही है अगर यह पथरी का दर्द न आता तो आगे चलकर पथरी का आकार या मात्राा इतनी बढ़ जाती कि वह पूरे गुर्दे या पित्ताशय (Ball Gladder) को ही खराब कर देती। इसलिए यह जो पथरी का दर्द आया है, वह चेतावनी के रूप में हमारी भलाई के लिए आया है।

जो व्यक्ति हमारी सभा में बैठा है जिसकी वजह से हमें बाधा या अशान्ति (Disturbance) हो रही है। उसको दूर करने का एक तरीका यह है कि हम उसको जोर–जबरदस्ती से बाहर निकाल दें लेकिन ऐसा करने से वह दुबारा आ जाएगा क्योंकि वह अपनी मर्जी से नहीं गया, हमने उसे धक्के देकर निकाला है। ठीक ऐसे ही जब शरीर में पथरी बन गई तो

उसको निकालने का एक तरीका है शल्य–चिकित्सा (Surgery) शल्य चिकित्सा के द्वारा पथरी निकलते ही हमें आराम हो जाता है। साधारणतयः यह बात ठीक ही लगती है कि शरीर में विजातीय द्रव्य (Foreign Matter) बना और हमने ऑपरेशन के द्वारा बाहर निकलवा दिया और आराम हो गया।

लेकिन इसमें एक दिक्कत है कि हमें यह मालूम नहीं पड़ता कि शरीर में पथरी क्यों बनी और अब दुबारा नहीं बनेगी इसक बारे में कोई आश्वासन (Guarranty) नहीं मिलती है। एक ही बात सामने आती है कि दुबारा पथरी बनने पर दुबारा ऑपरेशन करवाना पड़ेगा क्योंकि पथरी क्यों बनी इसका तो कोई समाधान हुआ ही नहीं। स्पष्टतः ऑपरेशन से रोग का कारण दूर नहीं हुआ इसलिए पथरी का दुबारा बनना निश्चित है। यह है शल्य चिकित्सा का दूरगाणी परिणाम।

अब आपके मन में सवाल उठ सकता है कि आखिर इतने लोग दवाईयाँ ले रहे है, वे भी जीवन जी रहे है। समझना यह है कि जैसा कि अगर रोग का कारण शरीर में मल का संचित होना है तो दवाईयों से कैसे लाभ होता है? दवाईयों से तो मल (बलगम वगैरह) को कीटाणु रोधक औषधि (Antibiotic) वगैरह से अन्दर ही दबा दिया जाता है, यह कैसे संभव है ?

जो व्यक्ति हमारे बीच में आया और जिसकी वजह से हमें परेशानी हो रही है उसका एक तरीका है कि उसे जबरदस्ती से निकालना अर्थात् शल्य–चिकित्सा करना। एक दूसरा तरीका यह है कि उस व्यक्ति को कोई नशे की गोली, इन्जेक्शन, शराब या अफीम वगैरह देकर अन्दर ही कहीं सुला देना। फिर भी हमारी बातचीत चल सकती है। ऐसा करने से दो तरह की दिक्कतें आएगी। एक हमारी बातचीत के दौरान भय बना रहेगा कि वह अन्दर ही सोया हुआ है कहीं बाहर न आ जाय। ठीक ऐसे ही जब हम दवाईयों के द्वारा उच्च रक्त चाप, शुगर (High

Blood Pressure, Diabetes) आदि का इलाज करवाते हैं तो हम डरते रहते हैं और बार–बार अपनी जाँच करवाते रहते हैं कि हमारा रोग बढ़ न गया हो क्योंकि व्यक्ति को ये मालूम है कि मैं रोजाना दवाई ले रहा हूँ। अगर दो दिन दवाई नहीं लेता हूँ, तो मेरा रोग बढ़ जाता है। अर्थात मेरा रोग अन्दर ही है। इसके विपरीत प्राकृतिक जीवन शैली के द्वारा अपना इलाज खुद करने वाले व्यक्ति को अन्दर से यह मालूम पड़ता है कि वह कोई दवा नहीं ले रहा है फिर भी उसे पहले से बढ़िया भूख लग रही है, पहले से बढ़िया नींद आ रही है। शरीर में हल्कापन, ताजगी और रोजाना के कार्य करने की क्षमता पहले से ज्यादा है। उसको अपनी जाँच कराने की आवश्यकता ही नहीं मालूम पड़ती। वह निर्भय हो जाता है।

उदाहरणार्थ जिस व्यक्ति को अन्दर ही सुला दिया गया है। उस सम्बन्ध में हमारे लिये दूसरी दिक्कत यह आयेगी कि जब उसका नशा उतरेगा ओर वह वापस आएगा तो पहले से भी ज्यादा गुस्से में आएगा। अपना रूप–रंग बदल कर कहेगा कि आपने उसे धोखा दिया ओर अन्दर ही सुला दिया। ठीक ऐसे ही जो लोग दवाइयों से अपने रोगों (उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि) का इलाज करवाते हैं उनको कुछ वर्षो बाद हृदय रोग (Heart Attack), गुर्दे फेल (Kidney Failure) जैसे मारक रोग आते हैं। आमतौर पर व्यक्ति सोचता है कि उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) और मधुमेह (Diabetes) आदि दवाई लेने की वजह से रोग नियंत्रण (Control) में है। यह जो हृदय रोग (Heart Attack) हो गया, यह नया रोग हो गया है। वस्तुस्थिति यह है कि यह नया रोग नहीं है। व्यक्ति ने वर्षो तक पहले वाले रोगों को दबा रखा था, उसी का यह बिगड़ा हुआ रूप नया रोग है। व्यक्ति ने वर्षो तक पहले वाले रोगों का दबा रखा था, उसी का यह बिगड़ा हुआ रूप नया रोग है। प्रमाण के तौर पर जिनकी बाई पास सर्जरी, गुर्दे की खराबी (Kidney Failure), अधरंग

(Paralysis), ब्रेन हेमरेज (Brain Hemorrhage) हुआ है अगर उसकी जानकारी (Case History) ली जाय तो उसमें 90 प्रतिशत से भी अधिक रोगी ऐसे होते हैं जो उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure), शुगर (Diabetes) या कोई भी ऐसा रोग जिसकी वजह से पिछले कई वर्षो से लगातार दर्दनाशक (Pain Killer) या स्टिरॉइड (Steroid) या और किसी भी प्रकार की दवाईयों का प्रयोग करते आ रहे हैं।

जानिए कि वास्तविक उपचार क्या है।:–

उपचार :– शारीरिक एवम् मानसिक आराम। शरीर के आंतरिक अंगों को प्रकृति के पांच तत्वों द्वारा एवम् मन को सद्गुणों द्वारा आराम देने का प्रयास ही इलाज है। दूसरे शब्दों में – आराम ही उपचार है।

प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा किसी रोग का इलाज नहीं किया जाता, इसे अपनाने से रोग स्वयं ही ठीक हो जाते हैं।

आज का आधुनिक व्यक्ति शायद ऐसा मानता है कि रोग का उपचार विषैले, कड़वे पदार्थो का सेवन या सुईयाँ लगवाना या ऑप्रेशन करवाना है। किन्तु प्राकृतिक जीवन शैली के सिद्धांत के अनुसार शरीर के आंतरिक अंगों को प्रकृति के पाँच तत्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी) द्वारा आराम देने से और मन को सदगुणों द्वारा आराम देने से स्वास्थ लाभ होता है। इस रहस्य के वैज्ञानिक आधार को जानिए।

सभी जानते हैं कि अगर किसी की हड्डी टूट जाए तो उसको प्लास्टर लगा दिया जाता है। क्या प्लास्टर लगाने से हड्डी जुड़ती है? या किसी दवाई से हड्डी जुड़ती है ? नहीं, हड्डी अंदर से अपने आप जुड़ती है। यहीं से रहस्य को पकड़िए। इस प्रक्रिया से यह स्पष्ट समझ में आता है कि व्यक्ति के शरीर में कोई रोग निवारक शक्ति (Healing Power) हैं जोकि रोग को ठीक करती है। यह शरीर की आंतरिक शक्ति ही है जो इतनी मजबूत हड्डी को जोड़ती है। यही शक्ति शरीर के अन्य

रोगों को ठीक करने में भी सहायता करती है। जैसे हमारे साथ काम करने वाले व्यक्तियों से गलत या अधिक काम लेने के कारण वह व्यक्ति हमारा साथ छोड़ देते है, ठीक ऐसे ही शरीर के आंतरिक अंगों से गलत या अधिक काम लेने से तथा आराम नहीं देने से वह अंग रोगी हो जाते हैं अर्थात हमारा साथ छोड़ने लगते हैं। प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा शरीर के उन अंगों को आराम देने से वह अंग पुनः स्वस्थ हो जाते हैं। **ऐसा कोई समझौता होना संभव नहीं कि व्यक्ति अपनी गलत आदतें न बदले ओर उसके अंग उसका साथ भी देते रहें।**

मानव शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा का संगम है। मन को अशांत करने से शरीर की शक्ति नष्ट होती है। मन की अधिकतर शक्ति संबंधों में तनाव होने की वजह से नष्ट होती है। व्यक्ति का परिवार में, पड़ोस में, या किसी रिश्ते में, संबंधों में तनाव नहीं होना चाहिए। अगर ऐसा हो जाए कि इस पृथ्वी के ऊपर एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं होना चाहिए जिसके साथ अनबन हो, तो अभूतपूर्व स्वास्थ्य एंव शांत मन की प्रसन्नता का अनुभव किया जा सकता है। अवश्यमेव यह संभव भी है।

बिना दवाई के ठीक होने का एवं स्वस्थ रहने का रहस्य

प्राकृतिक जीवन शैली के द्वारा अनेक प्रकार के साधारण और असाधारण रोग कैसे ठीक हो जाते हैं, इसमें ऐसा क्या रहस्य है? यह प्रश्न मन में उठना स्वाभाविक है। इस प्रश्न का समाधान हमारी प्राण शक्ति में निहित है।

प्राणशक्ति का रहस्य (Secret of Vital Force)

जब कोई प्राणी शरीर धारण करता है, उसी समय हमें ईश्वर की तरफ से प्राणशक्ति (Tital Force) का एक कोटा (भण्डार) मिलता है। रात को सोने के समय उस भंडार में से रोजाना सुबह शक्ति का एक अंश मिलता है, जिसे जीवनी शक्ति (Vital Power) कहते हैं। इस जीवनी

शक्ति के द्वारा ही शरीर के सारे दैनिक काम होते रहते हैं चाहे वह दौड़–भाग करने का काम हो या सोच–विचार का काम हो या खाना पचाने का काम हो अथवा रोगों को ठीक करने का काम हो। **शरीर के द्वारा ऐसा कोई भी कार्य नहीं होता जिसमें यह जीवन शक्ति खर्च न हो।** जो शक्ति हमें रोजाना मिलती है वह उम्र बढने के साथ–साथ धीरे–धीरे कम होती जाती है, जैसे हमारे घरों में इनवर्टर लगे हुए है, जैसे–2 उनकी बैटरी पुरानी होती जाती है, वैसे–वैसे उसकी चार्ज होने की क्षमता कम होती जाती है। ठीक ऐसे ही जैसे–जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, वैसे–वैसे हमारी जीवन शक्ति कम होती जाती है। इसलिए हमारी युवा–अवस्था में दौड़–भाग करने, भोजन को पचाने, रोग को ठीक करने आदि की शक्ति (सामर्थ्य) ज्यादा होती है और बड़ी उम्र में सभी शक्तियाँ (सामर्थ्य) कम होती जाती है। जैसे बच्चे की हड्डी टूट जाए तो जल्दी जुड़ जाती है ओर बड़ों की हड्डी जुड़ने में समय अधिक लगता है। इसको जीवन सिद्धान्त (Law of Life) कहा जाता है।

क्रियाशीलता का सिद्धान्त (Law of Action)

बाहर की किसी भी वस्तु अथवा परिस्थिति का जीवन शरीर से सम्पर्क होने पर जो क्रियाशीलता होती है वह प्राणशक्ति की प्रतिक्रिया ही समझनी चाहिए। क्योंकि **शरीर और मन में प्राणशक्ति ही क्रियाशील है। प्राणशक्ति के बिना बाहर की सभी चीजें निष्क्रिय हैं।''**

हम देखते हैं कि शरीर में प्राणशक्ति के रहते हुए ही किसी भी दवा अथवा प्राकृतिक साधनों को अच्छा या बुरा प्रभाव पड़ता है। प्राण निकलने के पश्चात् सभी दवाईयाँ भी निष्क्रिय हो जाती हैं।
श्रीगुरुग्रन्थ साहिब जी में कहा गया है:–

खसम विसार किए रसभोग, ता मन में उठ खिलोए रोग।
मन अन्धे को मिले सजाए, वैद ना बोले दारू लाए।।

चन्द का फल चन्दन वास, मानस का फल घट–घट में सांस।
श्वास गयो काया ढल–पाय, ताको पाछे कोई ना खाय।।

(पृ.सं. 1256)

जब हम परमात्मा को भूलकर मात्र स्वाद के उद्देश्य से भोजन (अप्राकृतिक खाद्य पदार्थ) लेते हैं तब हमारे शरीर में रोग हो जाता है। ये तो हमारा मन अन्धा है। मन की गलती के कारण शरीर को रोग रूपी सजा मिल रही है। डॉक्टर से दवा लेने की क्या जरूरत है? मन को समझाने की जरूरत है। जैसे चन्दन की लकड़ी में ही चन्दन का फल मौजूद है, ऐसे ही **मानव शरीर का मूल हमारी श्वासों की शक्ति (प्राणशक्ति) ही है।** जब प्राणशक्ति निकल जाती है तो शरीर उसी क्षण निष्क्रिय हो जाता है। अर्थात उस देह का अंत (देहान्त) हो जाता है। फिर उस शरीर को न तो कोई दवाई दिलाता है और न ही कोई देता है। **किसी भी दवाई में इतनी शक्ति नहीं है जो मृत (निष्क्रिय) शरीर को जीवित कर सके।**

इससे यह सिद्ध होता है कि **शक्ति का स्त्रोत न भोजन में है, न केमिस्ट की दुकान में और न ही टॉनिकों में है, बल्कि स्वयं ''प्राणशक्ति'' ही शक्ति का स्त्रोत है।** यह क्रियाशीलता का सिद्धान्त है।
श्रीरामचरितमानस में आया है :–

बहु रोग बियोगन्हि लोग हए। भवदंधि निरादर के फल ए।।
भव सिंधु अगाध परे नर ते। पर पंकज प्रेम न जे करते।।

(श्रीरामचरितमानस 7/14/9–10)

''लोग बहुत से रोगों ओर वियोगों (दु:खों) के मारे हुए हैं। यह सब आपके चरणों (आपके द्वारा बनाये गये सिद्धांतों, नियमों) के निरादर के फल हैं। जो मनुष्य आपके चरण कमलों में प्रेम नहीं करते (अर्थात् आपके सिद्धान्तों का पालन नहीं करते), वे अथाह भवसागर में (बड़े–बड़े रोगों में, दु:खों में) पड़ जाते हैं।''

अमेरिकन नेवी के प्रसिद्ध मैडिकल ऑफिसर (न्यूरो सर्जन) श्री जे.सी. थॉमसन के शब्दों में :– **''रोगमुक्ति अथवा स्वास्थ्य ऐसी वस्तु नहीं, जो एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को दे सके। स्वास्थ्य जीवन तन्तुओं का मूलभूत गुण है जो रोगोत्पादक आदतों का त्याग करने पर स्वयं ही मिल जाता है।''**

इसी बात का श्रीगुरूग्रन्थ साहिब जी में पृष्ठ संख्या 962 में कहा गया है:–

आपे वैद आपि नारायण।

एहि वैद जीउ का दुख लाइण।।

''पूर्ण वैद्य तो 'नारायण' (प्राणशक्ति) ही है। मनुष्यरूपी वैद्य तो जीव के रोग को बढ़ाते है और कुछ नहीं।''

प्राण शक्ति की कार्य प्रणाली :–

आइए! अब प्राण शक्ति का यह रहस्य शरीर में कैसे काम करता है, इस पर चर्चा करें – हर प्रकार के रोगों को ठीक करने के लिए यह प्रमुख आधार है। जरा गहराई से समझने की जरूरत है। जैसा कि पहले भाग में बताया गया है जब कुछ गलतियों की वजह से शरीर मल को प्रकृति द्वारा निर्धारित चार रास्तों (पखाने, पेशाब, पसीने तथा श्वास) द्वारा निकालने में असमर्थ हो जाता है तब मल शरीर के अन्दर रूकना शुरू हो जाता है। उसी का नाम रोग है।

जैसे हम अपने घर की रोज सफाई करते हैं। ठीक वैसे ही यह शरीर चार रास्तों के द्वारा रोज सफाई करता है। जैसे हम अपने घर में कभी–कभी विशेष (Special) सफाई करते हैं। ठीक वैसे ही जब शरीर में विकार और गलतियाँ अधिक हो जाती हैं और शरीर चार रास्तों के द्वारा मल को बाहर नहीं निकाल पाता, तब वैद्यनाथ (Healing Power) शरीर की सफाई करने के लिए शरीर का कोई पाँचवाँ रास्ता खोल देते हैं या पहले चार रास्तों में से किसी एक को तेजी से चला देते हैं। इसको तीव्र रोग (Acute Disease) कहते हैं।

शरीर में मल के संचय का कारण (गलतियाँ)

जैसा कि हम जानते है कि रोग का कारण है, शरीर में मल का रूकना। लेकिन वास्तविक रूप में मल संचय का क्या कारण है? मुख्य रूप से मल संचय के कारण है– नियमों का उल्लघंन।

माँ प्रकृति द्वारा बनाए गए नियमों का उल्लघंन करना अर्थात (1. गलत तरह का खान–पान।) 2. गलत तरह का रहन–सहन। (3. गलत तरह के सोच–विचार।)

1. गलत आदतें

आमतौर पर प्रत्येक व्यक्ति अपनी–अपनी समझ के अनुसार बढ़िया से बढ़िया भोजन खा रहा है, योगासन आदि कर रहा है, रहन–सहन भी पहले से बढ़िया होता जा रहा है, फिर भी अधिकांश लोग रोगी है, जितनी अस्पतालों की संख्या बढ़ती जा रही है उतनी ही रोगियों की संख्या भी बढ़ती जा रही है। यदि ये सब हो रहा है तो इसका अर्थ है कि हमें अपनी दिनचर्या को जाँचना होगा अर्थात जिसे हम ठीक समझ रहें है वह ठीक नहीं है। अपने स्वास्थय की जाँच करने के लिये हमें किसी प्रयोगशाला में जाने की आवश्यकता नहीं है। शरीर के अन्दर यदि गैस, तेजाब, बलगम या कब्ज में से किसी एक विकार का भी अनुभव होता है तो उसका कारण है खाया गया भोजन हज़म नहीं हो रहा है।

निम्नलिखित चार तरह की गलतियाँ होने से भोजन नहीं पचता :–

(1) बिना भूख के खाना । (Hunger Less Eating)

(2) मात्रा में ज्यादा खाना । (Over eating)

(3) मन शान्त नहीं, ऐसी स्थिति में खाना (गुस्से में, किसी भय और चिन्ता में)। (Eating in restless condition)

(4) गलत तरह के खाद्य पदार्थ खाना। (Wrong choice of food)

1. बिना भूख खाना :–

मानव को कड़क भूख का अनुभव दिन में केवल दो बार ही हो

सकता है लेकिन जब हम इससे भी ज्यादा कुछ–न–कुछ खाते रहते हैं, तो पाचन तंत्र को नुकसान होता है। उदाहरण के लिए – हम किसी तीर्थ यात्रा मथुरा–वृन्दावन या हरिद्वार जाने का कार्यक्रम पहले से तय करते हैं हम कहते हैं कि गाड़ी में पेट्रोल रात को ही भरवा लो, क्योंकि रास्ते में जगह–जगह रूकने से समय अधिक नष्ट होगा। सुबह पाँच बजे ही चलो। बाद में धूप हो जाएगी। ठीक है, गाड़ी के साथ आप ऐसा कर सकते हैं, यह मशीन है । इसी तरह सुबह 5 बजे हम कहते हैं कि अभी दो–दो पराँठे खा लो। यह प्राकृतिक नियम का उल्लंघन है, क्योंकि सुबह 5 बजे किसी को भी सच्ची भूख का एहसास नहीं होता। शरीर को हमारी मजबूरियों से कोई मतलब नहीं है। मानव का पेट बैंक नहीं है कि चाहो जब डालो और चाहो जितना डालो लाभ ही लाभ होगा। ख्याल रहे कि हमारा शरीर हमसे ज्यादा बुद्धिमान है। हवन करते समय अगर अग्नि प्रज्जवलित होने पर हम सामग्री डालते हैं तो उससे सुगन्ध आती है, हवन करने का लाभ होता है। पूरी तरह से अग्नि प्रज्जवलित हुए बिना हम सामग्री डालते हैं तो जो थोड़ी बहुत अग्नि होती है वह भी शान्त हो (बुझ) जाती है। सामग्री भी बेकार हो जाती है और हवन करने का कोई लाभ नहीं होता। हम अक्सर कहते हैं कि हमें तेज भूख और प्यास का अहसास नहीं होता। हो भी कैसे सकता है क्योंकि हम भूख लगने से पहले खाना खा लेते हैं और प्यास लगने से पहले ही पानी पी लेते हैं। पूरे भारवतर्ष की भाषाओं में एक कहावत है –

एक बार खाए योगी
दो बार खाए भोगी
तीन बार खाए रोगी
फिट इवेहा जीविआ जित खाय वधाया पेट

(श्रीगुरुग्रन्थ साहिब जी पृष्ठ सं. 790)

अर्थात् ''ऐसा जीवन जीना धिक्कार है (फिटे मुँह) जिसमें व्यक्ति का पेट खा–खाकर बढ़ जाये।''

सच्ची भूख लगने पर ही भोजन करें।
बिना भूख भोजन करना रोगों को निमन्त्रण देना है।
तेरा आहार ही तेरी औषधि है
और तेरी औषधि ही तेरा आहार।।
Yout food is Your medicine
Your Medicine is Your Food.

2. मात्रा में ज्यादा खाना–

जिस प्रकार बिना भूख लगे भोजन करने पर भोजन हजम नहीं होता उसी प्रकार भूख होने पर यदि मात्रा में ज्यादा खाया जाता है तो वह भोजन भी हजम नहीं होता। इसी बात को आगे के अध्ययन (डकारों का रहस्य) में पूर्ण रूप से समझाया गया है।

3. अशान्त मन की स्थिति में भोजन करना (गुस्से में, जल्दी में, किसी भय व चिंता में)–

मोटे तौर पर अगर हम ऊपर –ऊपर से देखते हैं तो हमें अशान्ति, गुस्सा, भय, चिन्ता और जल्दी की अवस्था में भोजन की पाचन क्रिया का कोई संबंध नजर नहीं आता। इसका मन के साथ कोई संबंध नहीं है। वास्तव में मानव शरीर मशीन नहीं है। यह शरीर, मन और आत्मा तीनों का संगम है। जब किसी भी कारणवश चिन्ता, भय, जल्दी और गुस्से की अवस्था में मन अशांत हो जाता है तो हमारी प्राणशक्ति मन को स्थिर करने में लग जाती है और हमारीी भूख मर जाती है। एक उदाहरण से यह बात और स्पष्ट हो जाएगी ।

जैसा कि हम अभी–अभी भोजन करने के लिए बैठे हैं। हमें भूख का अनुभव हो रहा है और भोजन की थाली भी हमारे सामने आ चुकी है। इतने में तुरंत फोन की घंटी बजती हैं, हम फोन उठा लेते हैं। और खबर मिलती है कि आपके किसी संबंधी के साथ कोई दुर्घटना हो गई है। उसको किसी अस्पताल में ले गये। हालत नाजुक है। खबर मिलते ही हमारी श्वास फूलती है थोड़ा पसीना आता है और हमारी भूख मर जाती

है। हम घर वालों को बोलते हैं ''ऐसे–ऐसे फोन आया है। फोन सुनते ही मेरी तो भूख मर गयी आप इस थाली को यहां से ले जाओ ! मैं तो वहीं जा रहा हूँ।'' अक्सर घर वाले बोलते हैं, ऐसा मत करो, भोजन तो तैयार पड़ा है। आप जल्दी–जल्दी दो रोटी खा लो, फिर मालूम नहीं कब आओगे, कहाँ जाओगे? घरवालों के ऐसा आग्रह करने पर और अपने मन में इस धारणा के कारण कि भोजन शक्ति का स्त्रोत है, हम दो रोटी खा लेते हैं। शरीर की वास्तविक भूख तो उस बुरी खबर के मिलते ही मर गई थी, परंतु गलत धारणा के खाए गए भोजन की अवस्था में मन चिंता के कारण अशांत ही रहता है। इस प्रकार अशांत मन की स्थिति अथवा जल्दी–जल्दी में जो भोजन लिया जाता है, वह हज़म नहीं होता।

इस घटना को हम वैज्ञानिक आधार पर इस प्रकार समझ सकते हैं। जैसे हमारे घर में इनर्वटर लगे होते हैं। बिजली जाने की अवस्था में इनवर्टर की क्षमता सीमित होने के कारण हम केवल आवश्यक पंखे या ट्यूब वगैरह ही चलाते हैं। अगर किसी विशेष परिस्थितिवश हमें टीवी या फ्रिज चलाना पड़ जाए तो पंखे और ट्यूब बन्द करने पड़ते हैं। जैसे कि पहले बताया जा चुका है कि शरीर में सारे काम प्राण शक्ति द्वारा चलते हैं। रोज सुबह सोकर उठने पर जो हमें ताजगी मिलती है वह –टेलीफोन पर दुघर्टना की सूचना मिलते ही प्रकृति के नियमानुसार हमारी जीवनी शक्ति (vital Power) को तनाव सहन करने में लगा दिया जाता है। क्योंकि शारीरिक काम को चलाने के लिए कम शक्ति की जरूरत है और मन विचलित हो जाने की स्थिति में मानसिक कार्यो को चलाने के लिए अधिक जीवनी शक्ति की आवश्यकता पड़ती हैं। इसलिए मानसिक (Tension, Depression) रोगियों का हर तरह का स्वास्थ्य स्तर कम हो जाता है, जैसा कि उनके दैनिक कार्यो को करने की शक्ति पाचनक्रिया, नींद आदि कम हो जाते हैं। टेलीफोन पर दुर्घटना की सूचना मिलते ही प्रकृति द्वारा हमारी पूरी जीवन शक्ति को उस तनाव के सहन करने के लिए लगा दिया जाता है और हमारी भूख को मार दिया जाता है। अगर इस अवस्था में हम भोजन को लेते हैं तो वह भोजन हजम नहीं होता। **इस प्रकार शरीर में स्वत: होने वाले सभी कार्य हमारी भलाई के लिए होते**

हैं, नुकसान के लिए नहीं। माँ प्रकृति द्वारा हमारी भूख को इसलिए मार दिया जाता है, कि हमारे जिस संबंधी को हार्ट अटैक (Heart Atack) हो गया है, उसकी सूचना मिलने पर कहीं हमें कुछ न हो जाए। इसलिए हमारी पूरी शक्ति को उस तनाव को सहने के लिए लगा दिया जाता है।

हमारी भारतीय संस्कृति भी इस सिद्धांत को प्रमाणित करती है। जैसे कि किसी परिवार में मृत्यु होने पर मृतक शरीर के दाह संस्कार होने तक उस घर में चूल्हा जलाना निषेध है क्योंकि तनाव एंव चिंता की इस अवस्था में परिवार के सदस्यों को भोजन हज़म नहीं हो सकता।

सारांश – तनाव, चिन्ता, भय, गुस्से, जल्दी या किसी भी कारण मन अशान्त होने पर लिया गया भोजन ठीक से हजम नहीं होता।

4. गलत तरह के खाद्य पदार्थ खाना :–

मानव तो शाकाहारी जीव है। मानव का भोजन पेड़–पौधे से आना चाहिए उसी रूप में जिस रूप में पेड़–पौधे हमें देते हैं।

मांसाहार निषेध क्यो ?

आजकल पश्चिमी सभ्यता के प्रभाव से मांसाहार का प्रचलन बढ़ गया है। मांसाहार तो अति अमलीय प्रधान भोजन (Highly Acidic Food) है, अण्डे भी इसी श्रेणी में आते हैं। इसको मानव शरीर का पाचन तंत्र अपना नहीं सकता। शाकाहारियों और मांसाहारियों के पाचन तंत्र में कई तरह असमानताएं हैं, क्योंकि शाकाहार और मांसाहार को पचाने के लिए अलग–अलग तरह के पाचन तंत्र की आवश्यकता है। इसमें मुख्य रूप से निम्नलिखित असमानताएं हैं :–

शाकाहारी जीव	**मांसाहारी जीव**
(1) शाकाहार को चबाने के लिए दाँत चपटे होने चाहिए। मानव, गाय, भैंस, बकरी, ऊँट आदि के दाँत चपटे होते है।	(1) मांसाहार को प्राप्त करने के लिए झपटना पड़ता है या चीर–फाड़ करना पड़ता है। इसके लिए नुकीले दाँतों की आवश्यकता होती है। शेर, कुत्ता, बिल्ली आदि के दाँत नुकीले होते हैं।

(2) इनकी छोटी आँत का आकार लम्बा होता है ताकि भोजन ठीक से हजम हो सकें।	(2) भोजन का अति अम्लीय (Highly Acidic) होने के कारण उसको जल्दी–जल्दी बड़ी आँत में धकेलना होता है इसलिये छोटी आँत का आकार छोटा और बड़ी आँत का बड़ा होता है।
(3) पानी या कोई भी पेय पदार्थ होठों से पीते हैं।	(3) पेय पदार्थ को जिह्वा से पीते हैं।
(4) इनको रात के अँधेरे में दिखाई नहीं दिखाई पड़ता है।	(4) अपना भोजन प्राप्त करने के लिए किसी दूसरे प्राणी का शिकार करना पड़ता है इसलिए अंधेरे में भी दिखाई पड़ता है।
(5) नाखून चपटे होते हैं।	(5) नाखून नुकीले होते हैं।

जब किसी जीव का शिकार किया जाता है या **कसाई खाने** में एक पंक्ति में खड़े करके पशुओं को काटा जाता है तो उनको मौत का डर सामने दिखाई देने के कारण शरीर में सेबहुत सारे रासायनिक स्त्राव पसीने के रूप में निकलते हैं, जो उस जीव की चमड़ी के अन्दर और ऊपर वाले भाग में रह जाते हैं तथा बाद में भोजन के रूप में कुछ रसायनिक परिवर्तन होता है अथवा गैसें आदि निकलती हैं। इसलिए हम लोग मुर्दे को छूने के बाद नहाते हैं। मांसाहार में पूरे मुर्दे का ही पेट में डाल लेते हैं।

उपरोक्त सब तो वैज्ञानिक पक्ष हैं। इससे भी बड़ा इसका आध्यात्मिक पक्ष है। मानव, पशु या पक्षी नही है। पशु–पक्षी सोच–विचार नहीं कर सकते। **जब कि मानव में तो मानवता होनी चाहिए। जब हम किसी को जीवन दे नहीं सकते तो हमें किसी का जीवन लेने का क्या अधिकार है?** बड़ी विचित्र बात है कि चौराहे पर पड़ा हुआ किसी पशु–पक्षी का मृत शरीर तो लाश कहलाता है, उसी लाश को अगर कसाई की दुकान पर टाँग दिया जाए तो वह भोजन कहलाता है। मुर्दों

को जलाने या दफनाने के लिए शमशान घाट में ले जाया जाता है। तो क्या मरे हुए पशु–पक्षियों को भोजन के रूप में पेट में डालकर हम अपने पेट को शमशान घाट नहीं बना रहे हैं ? जरा सोचिए.....!

आत्मन: प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्

अर्थात् जैसा व्यवहार हम अपने साथ किया जाना पसन्द नहीं करते, वैसा व्यवहार हमें दूसरों के प्रति करने का क्या अधिकार है ? हमारे प्रति हिंसा होने पर जो हमारे मन और शरीर को कष्ट होता है वैसा ही कष्ट सभी प्राणियों को होता है।

4. भोजन कैसा होना चाहिए ?

भोजन में निम्नलिखित चार तरह के गुण होने चाहिए :–

(क) पूर्णता (Wholesomeness)
(ख) ताजगी (Freshness)
(ग) क्षारता प्रधान (Alkalinity)
(घ) मात्राा में कम (Frugality)

(क) पूर्णता (Wholesomeness)

हमारे भोजन में पूर्णता होनी चाहिए जैसा कि आटा चोकर सहित होना चाहिए। हम अधिकतर आटा चोकर रहित लेते हैं। चोकर रहित आटे में, गेहूँ के ऊपर वाले भाग, जिसमें पोषण तत्त्व अधिक होते है, निकल जाते हैं। उदाहरण के लिए आप दो बर्तनों में आटा डालकर रख दें। एक में चोकर सहित और दूसरे में चोकर रहित। कुछ दिनों के बाद आप देखेंगे कि जिस बर्तन में चोकर सहित आटा है उसमें कीड़े पड़ जाएंगे, परन्तु दूसरे में नहीं पड़ेंगे। अर्थात् कीड़ों को भी मालूम है कि चोकर रहित आटे में खाने लायक कुछ भी नहीं है।

चोकर रहित आटा–खाने में घाटा

Flour without bran is just like
Currency note without Number !

हम मैदे के बने सफेद ब्रैड खाते हैं वर्षो पहले अमेरिका के लोग सफेद ब्रैड खा–खाकर बीमार पड़ने लग गए। वहाँ की सरकार ने वहाँ के किसी बड़े डॉक्टर को कहा कि आप लोगों को समझाओ कि सफेद ब्रैड

का प्रयोग नुकसानदायक है। वहाँ के डॉक्टर ने एक नारा (Slogan) निकाला :–

"Whiter The Bread, Sooner You are Dead"

अर्थात् **हमारी रोटी जितनी सफेद होगी मृत्यु उतनी ही जल्दी होगी।** तबसे वहाँ के लोग ब्राउन ब्रैड खाने लगे और हम अंग्रेजो की नकल करके सफेद ब्रैड खाने लगे। आज के युग में हमारी समस्त रोटियाँ सफेद हो गयी हैं जैसा कि – चोकर रहित आटे की रोटी, नान, भठूरा, कुल्चा, पूरी, बर्गर, पिज्जा, चाऊमीन, बिस्किट, मोमोस, समोसा, कचौड़ी, बालूशाही, जलेबी, नमकपारा, शक्करपारा, मट्ठी आदि। यहाँ तक कि आम प्रचलित सफेद चावल भी सफेद रोटी की तरह ही हैं। हम सफेद चावल (Polished Rice) खाते हैं। चावल को 'राईस मिल' में पॉलिश (Polish) किया जाता है। चावल का ऊपर का भाग अलग निकाल दिया जाता है। चावल के ऊपर वाले भाग में तेल अधिक होता है। वह तेल कई तरह के पदार्थ बनाने में प्रयोग किया जाता है। सफेद चावल में चिकनाहट या मिठास नहीं होती। चावल के अन्दर का भाग हम खाने में उपयोग करते हैं अर्थात् आम कारखाने में जाता है और गुठली हम खाते हैं। सफेद चावल खाने लायक नहीं हैं। हमें बिना पॉलिश किए हुए चावल का ही सेवन करना चाहिए।

फरीदा रोटी मेरी घाठ की लावणु मेरी भुख।
जिना खाधी चोपड़ी घणे सहनगे दुख।।

(श्रीगुरूग्रन्थ साहिब जी पृ.सं. 1379)

''फरीद जी भगवान् से प्रार्थना करते हैं कि मेरी भूख सादे भोजन से सन्तुष्ट हो जाए, क्योंकि जो चोपड़ी रोटी (पूरी, पराँठा, घी व तेल से बने पदार्थ आदि) खाते हैं उनको अनेक दु:ख (रोग) सहने पड़ते हैं।''

सफेद चीनी – स्वास्थ्य की हानि

मानव शरीर के लिये गन्ना उपयोगी है। उसमें आयरन,, कैल्श्यिम आदि कई तरह के पोषक तत्त्व मौजूद हैं। गन्ने का गुड़ बनने के बाद भी उसमें पोषक तत्त्व रह जाते हैं। देसी खाँड में भी पोषण तत्त्व कुछ हद तक मौजूद रहते है। लेकिन सफेद चीनी बनने के बाद उसमें से सारे पोषण तत्त्व निकल जाते हैं। केवल मिठास बचती है (सफेद चीनी) जो कि तामसिक भोजन है। **सफेद चीनी** खाने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम हो जाती है और विशेष तौर से यह **दाँतों, किडनी और हड्डियों को कमज़ोर करती है।**

खाने योग्य अधिकतर पदार्थों में ऐसे ही गड़बड़ी हो रही है। खाने योग्य जो भी पदार्थ किसी फैक्टरी में बनकर आते हैं वे खानेलायक नहीं हैं। मैगी, बिस्कुट, टॉफी, चाउमिन, बर्गर, नमकीन, चिप्स, पिज्जा, तरह–तरह की मिठाईयाँ, फास्ट–फूड आदि खाने लायक नहीं हैं।

इसी बात को श्रीगुरुग्रन्थ साहिबजी (पृ.सं. 1388) में कहा है–

खान–पान मीठ रस भोजन अंत की बार होत कत खारी।

"भोजन को स्वाद की दृष्टि से लेना और मिठाईयों का उपयोग करने से बड़ी उम्र में बुरा हाल होता है।"

खान–पान सोधे सुख भुंचत संकट काट विपत हरी

(पृ. सं. 1387)

"अगर मानव अपने भोजन को सुधार ले तो **'हरि'** (**'वाहि गुरु', 'परमात्मा'**) सारे कष्टों (रोगों) को दूर कर देंगे।"

(ख) ताज़गी (Freshness)

भोजन में ताजगी होनी चाहिए। फल और सब्जियों का उपयोग जितना हो सके ताजा ही करना चाहिए। जैसा कि अमरूद को हम बाग में जाकर पेड़ से ताजा तोड़कर खाते हैं तो उसका स्वाद अलग होता है। क्योंकि फल और सब्जियाँ जब तक पेड़ के साथ लगी रहती है उनका सम्पर्क सूर्य, पृथ्वी और वायु से बना रहता है। पेड़ से अलग होने के बाद

उनका सम्पर्क टूट जाता है। परिणामस्वरूप समय बीतने के साथ–साथ उनमें से पोषण तत्त्व कम होते जाते हैं। इसलिये **बिना मौसम कोल्ड स्टोर से आए हुए फल और सब्जियों को इस्तेमाल करने में कोई लाभ नहीं है।**

जो फल और सब्जियाँ बाजार में जब सबसे सस्ती होती हैं वही मौसम की, अधिक पोषण तत्त्व युक्त और कम से कम छेड़–छाड़ वाली होती हैं। सस्ते से सस्ते ताजे फल और सब्जियों का उपयोग करना बुद्धिमता है और महँगे से महँगे फल और सब्जियों का उपयोग करना नितान्त मूर्खता है। अक्लमन्दी नहीं है।

Fruits & Vegaetables should be Seasonal, Regional & Reasonable.

बिना मौसम के फल और सब्जियाँ

आमतौर पर देखने में आता है कि व्यक्ति बिना मौसम के (महँगे) और दूसरे देशों से आए हुए फल और सब्जियों को सेहत के लिए बढ़िया मान कर लेता रहता है।

फल और सब्जियाँ मौसम की और अपने इलाके की ही होनी चाहिएँ। जैसे कि उत्तर भारत में **सर्दियों** में कोई भी **मीठा फल पैदा नहीं होता,** क्योंकि मीठे को पचाने के लिये प्राण शक्ति अधिक खर्च होती है। उत्तर भारत में सभी मीठे फल गर्मियों में पैदा होते हैं जैसे कि आम, खरबूजा, तरबूज, लीची, पपीता, केला आदि।

सर्दियों में कीनू, अमरूद, बेर और अनार तथा गाजर, मूली, बन्द गोभी, शलगम, चुकन्दर, पालक, धनिया, बथुआ, सरसों का साग, मेथी आदि पैदा होते हैं जो कि अधिक उपयोगी हैं क्योंकि इनको पचाने में प्राण शक्ति कम खर्च होती है। अधिक शक्ति सर्दी का सामना करने में लग जाती है। सर्दियों में शरीर बाहर से ठण्डा होता है, किन्तु पेट में

जठराग्नि प्रज्वलित होने के कारण अन्दर गर्म होता है। मूली, गाजर आदि खाने के बाद अन्दर से भी ठण्डा होने से शरीर के अन्दर और बाहर का तापमान सामान्य होने के कारण थोड़ी देर बाद सर्दी लगनी कम हो जाती है।

व्यक्ति आमतौर पर सर्दी लगने पर गर्म चाय, कॉफी आदि पीता है। ये पदार्थ उत्तेजक (Stimulant) होने के कारण पीते समय थोड़ी देर के लिए शरीर बाहर से गर्म हो जाता है। थोड़ी देर सर्दी कम महसूस होती है, किन्तु आधे घण्टे के बाद गर्म पदार्थ अन्दर जाने से अन्दर की गर्मी और बढ़ जाती है। बाहर मौसम ठण्डा होने के कारण शरीर बाहर से फिर ठण्डा हो जाता है, जिससे अन्दर और बाहर का तापमान और अधिक असामान्य हो जाता है। परिणामस्वरूप सर्दी पहले से भी ज्यादा लगने लगती है।

नारियल (Coconut)

माँ प्रकृति का ताजगी का **उपरोक्त सिद्धान्त** केवल नारियल को छोड़कर सभी प्रकार के फल और सब्जियों पर लागू होता है। नारियल तो अमृत–तुल्य है और माँ के दूध के समान गुणकारी है। हर मौसम, स्थान, आयु और रोग में अत्यन्त लाभकारी है। हमारा ऐसा मानना है कि समुद्र–मन्थन के समय जो अमृत निकला था वह यही है। इसलिये यह समुद्र के पास के क्षेत्रों में होता है। इस पर मानव कोई शरारत नहीं कर सकता। जैसे कीटनाशक आदि का मिश्रण नहीं कर सकता। इसका प्रयोग पेड़ से तोड़ने के बाद कई हफ्तों तक भिन्न–भिन्न रूप में किया जा सकता है। शास्त्रों में इसे 'श्रीफल' कहा जाता है। हिमालय में वैष्णों देवी पर नारियल की भेंट अति उत्तम मानी जाती है। वर्षों पहले मानव के पास यातायात (Transport) के साधन भी सीमित थे, फिर भी हमारे

ऋषि–मुनियों ने माता की भेंट के लिये नारियल के अतिरिक्त किसी विकल्प को नहीं चुना। पहले के समय में पूरे भारत वर्ष में मेहमान को जाते समय शगुन (भेंट) के रूप में नारियल ही दिया जाता था। पैदल का रास्ता लम्बा होने के कारण, रास्ते में भूख–प्यास या रोग होने पर नारियल काम आ जाता था। जन्म पर, शादी पर और मृत्यु पर नारियल आवश्यक है। **सनातन धर्म में किसी भी पूजा, यज्ञादि में नारियल का उपयोग परम आवश्यक है।** मानव शरीर को असंतृप्त वसा **(unsaturated Fat)** की आवश्यकता होती है। जबकि सभी घी–तेलों में संतृप्त वसा **(Saturated Fat)** होती है। कच्चे नारियल की गिरी में असंतृप्त वसा **(unsaturated Fat)** होती है। इसमें कोलेस्ट्रोल **(Cholestrol)** नहीं होता। कच्चे नारियल की गिरी भी आग पर गर्म करने पर संतृप्त वसा **(Saturated Fat)** में परिवर्तित हो जाती है अर्थात इसमें कोलेस्ट्रोल आ जाता है।

सारांश– नारियल मानव के लिए इस पृथ्वी पर सबसे बढ़िया भोजन है, अमृत–तुल्य है। इसके नियमित उपयोग से मानव रोग मुक्त और पूर्ण स्वास्थ्य का आनन्द ले सकता है।

खाने योग्य कोई भी पदार्थ जो कुछ घण्टों में पड़े–पड़े बासी विकृत नहीं होते, वे खाने लायक नहीं हैं। हम ताजा और हल्का रहना चाहते हैं तो हमेशा ताजा और हल्का खायें।

"If we want to live light & fresh, always eat light & fresh."

तीन तरह की रसोई

(i) **भगवान की रसोई–** फल और सब्जियाँ जो खेतों में सूर्य की रोशनी से पकती हैं वह भगवान् की रसोई (Sun Cooked Food) है। उसे सूर्य भगवान मीठी–मीठी आँच पर पकाते हैं। वायु भगवान लोरी देकर हरा–भरा करके निखारते हैं। चन्द्रमा भगवान उनमें दिव्य औषधीय गुण भरते हैं। जल उनको रसीला बनाता हैं। पृथ्वी माता उनको खनिज पदार्थों से युक्त करती हैं। सोना, चांदी, लोहा आदि पृथ्वी में से ही निकलते हैं। जो भगवान् की रसोई का खाएंगे वे भगवान जैसे पूर्ण स्वस्थ हो जाएंगे। भगवान् सर्वशक्तिमान और सुन्दर हैं।

(ii) **इन्सान की रसोई–** अर्थात् भगवान् की रसोई को इन्सान की रसोई में उचित प्रकार से पकाना। भगवान की रसोई को इस तरह पकाना चाहिए जिससे कि साग–सब्जियों आदि का स्वाद नष्ट ना हो जाय। जैसे घीये की सब्जी बने तो उसमें घीये का स्वाद आना चाहिए, मिर्च मसालों का नहीं। जो इन्सान की रसोई का खाते हैं वे मध्यम स्वास्थ्य स्तर के होते हैं।

(iii) **शैतान की रसोई–** कारखानों, ढाबों, रेस्टोरेन्टों, होटलों आदि के बने हुए अखाद्य पदार्थ शैतान की रसोई है। जो शैतान की रसोई का खायेंगे उनका रोगी होना निश्चित है।

(ग) क्षारता प्रधान (Alkalinity)

संसार में सभी प्राणी, जीव–जन्तु, पशु–पक्षी, कीट इत्यादि अपना–अपना निर्धारित भोजन लेते हैं। केवल मानव ही कुदरत के इस नियम का पालन नहीं करता अर्थात् मानव अन्य प्राणियों का भोजन भी खा लेता है। भोजन दो प्रकार का होता है– 1. क्षारीय तथा 2. अम्लीय

मानव का भोजन क्षारीय होना चाहिए। संसार में भी लगभग 70% मात्रा पानी की है और 30% पृथ्वी की है। हमारे शरीर में भी लगभग 70% द्रव्य है और 30% हड्डी, मांस वगैरह है। अतः हमारे भोजन में भी 70% ऐसे पदार्थ होने चाहियें, **जिनमें पानी (क्षारता) की मात्रा अधिक** हो और 30% अनाज, दाल, चावल (**अम्लीय**) आदि अन्य पदार्थ हों। हमारे खून की PH Value 7.36 से 7.4 तक होनी चाहिए। जिसको बनाये रखने के लिए शरीर द्वारा निरंतर प्रयास होता रहता है। जब हम अपने भोजन

में अधिक अनाज और अन्य गरिष्ठ पदार्थों का प्रयोग करते रहते हैं तो हमारे शरीर की PH Value अम्लीय (Acidic) हो जाती है। अम्लीय (Acidic) हो जाने पर हमारी हड्डियों के अन्दर से लचक (Elasticity) कम हो जाने के कारण अकड़न (Hardness) आ जाती है। परिणाम स्वरूप तमाम तरह के आधुनिक रोग, मधुमेह (Sugar), उच्च रक्तताप (High Blood Pressure), गठिया (Arthrites), दमा (Asthma), घुटनों के दर्द, सरवाइकल, (Curvical), तथा कैंसर तक के रोग आ जाते है।

शरीर के लिए क्षारीय भोजन के लाभ और अम्लीय भोजन (Acidic Diet) के नुकसान को निम्नलिखित सिद्धांत के माध्यम से समझिए।

मिट्टी क्यों और कैसे खाँए– अपनी इस बात को हम एक दृष्टांत के माध्यम से समझाते हैं। जैसे कि पौधा पृथ्वी में लगा हुआ है पर उसके पत्ते सूख रहें है, टहनियाँ अकड़ रही हैं, टहनियाँ सख्त हो गई हैं, उनमें लचक नहीं है, तो ऐसी स्थिति में क्या करना होगा? हमें रोजाना पौधे की जड़ में पानी देना होगा, हम देखगें कि कुछ दिनों में पौधा हरा–भरा हो जाएगा। पौधे की टहनियों में लचक वापस आ जाएगी। अब पौधे की टहनियाँ इतनी आसानी से नहीं टूटती हैं। क्या ये चमत्कार केवल पानी से हुआ है? ऐसा तो नहीं है क्योंकि यदि पौधे को पृथ्वी में से निकालकर पानी की बाल्टी में डाल देंगे तो भी लाभ नहीं होगा। पौधे की जरूरत तो मिट्टी और पानी का संगम है। पानी ने ट्रांसपोर्ट का काम किया। समस्त पोषक तत्व (Iron, Calcium, Magnesium, Multi Vitamins), सोना आदि पृथ्वी से ही निकलते है, ये सभी पोषक तत्व पानी के माध्यम से पौधे को मिलने लगे और पौधा हरा–भरा हो गया।

परन्तु मानव के पाँव तो पृथ्वी में गड़े हुए नहीं हैं। मानव की जड़ तो मानव का पेट है। मानव के भोजन में भी वही मिट्टी और पानी का संगम होना चाहिए। जब ईश्वर ने सृष्टि का निर्माण किया होगा तो शायद

ऐसा सोचा होगा कि इस चलते फिरते मानव को मिट्टी कैसे खिलाए, जो कि स्वादिष्ट भी होनी चाहिए। तो ईश्वर ने अपनी सबसे प्यारी संतान मानव के लिए फल और सब्जियों में मिट्टी और पानी को मथकर ठसाठस तरह–तरह के स्वाद देकर भर दिया। इतना ही नहीं स्वास्थ्य अनुसार किस मौसम में कौन–सा फल या सब्जी अधिक लाभदायक है उसका भी विशेष ध्यान रखा गया। एक प्रकार के फल अथवा सब्जी से मानव ऊब न जाए, अतः बहुत सारी किस्में (Variety) हमारे लिए परोस दी है।

मानव का दुर्भाग्य है कि या तो अज्ञानवश या स्वादवश क्षारीय भोजन की जगह उसने अम्लीय (Acidic) भोजन लेना आरंभ कर दिया। आम आदमी सुबह के नाश्ते में पराँठा, इडली, डोसा, भठूरा, कचौड़ी खाता है। दोपहर में रोटी सब्जी, शाम को 4 बजे चाय–बिस्किट, रात को दाल–रोटी खाता है। अर्थात चारों समय अम्लीय भोजन ले रहा है परिणाम स्वरूप पूरे दिन में एक बार भी पेट के अंदर मिट्टी व पानी का संगम अर्थात् क्षारीय भोजन नहीं जा रहा है, इस कारण हमारी हड्डियाँ सूख रही हैं। हड्डियों के रोग Arthrites, Joint Pain, Disc-location, Cervical -Spondalysis गुर्दे व Gall Bladder की पथरी बन रही है। चर्म रोग लग रहें है। घुटनो की Grease या Calcium खत्म हो रही है, जबकि वर्षो तक Calcium या अन्य दवाएँ खाने पर भी किसी की Calcium या Greece पूरी नहीं होती, क्योंकि हड्डियों में लचक या Greece तो अंदर से आती है, जैसे पौधे को पानी देने से टहनियों के अंदर लचक (Flexibility) अंदर से आती है। हड्डियों में लचक का होना (क्षारता होना) सामान्य अवस्था है जबकि अकड़न होना असामान्य (रोग की) अवस्था है।

तमाम आधुनिक रोगों से बचने के लिए हम एक और दृष्टांत के माध्यम से समझे। मृत्यु, दुर्घटना, भय और आपातकालीन स्थिति में

प्रभावित व्यक्ति को केवल पानी की आवश्यकता होती है, और हम ऐसी अवस्था में उस व्यक्ति को पानी ही देते हैं। इसी प्रकार हम देखते हैं कि Snacks (पकौड़े, समोसे, कचौड़ी, पिज्जा बर्गर आदि) खिलाने के बाद मेहमान के द्वारा पानी की मांग होती है अर्थात् शरीर के साथ दुर्घटना घट जाती है और शरीर को शान्ति के लिए पानी की आवश्यकता होती है। इस अवस्था में व्यक्ति के पाचनतंत्र के अंग यह अति अम्लीय भोजन मिलने पर भयभीत हो जाते हैं। डर की अवस्था में पाचनतंत्र के अगों द्वारा पानी की मांग होती है क्योंकि हमारे खून के अमृत तुल्य पोषक तत्व अम्लीय (Acidic) भोजन से होने वाले नुकसान से बचने के लिए प्रयोग हो जाते हैं। Acidic भोजन की अधिकता होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है, जैसे कि उल्टी अथवा दस्त की अवस्था में होता है। पेट की इस आपातकालीन परिस्थिति को संभालने के लिए शरीर द्वारा पानी की मांग की जाती है। परन्तु याद रहे पानी पीने से शरीर के अमृततुल्य क्षारीय पोषक तत्व वापिस नहीं आते।

अगर उसी मेहमान को भरपेट कच्चे सलाद या मौसम के फल जैसे कि तरबूज, खरबूजा, संतरा आदि खिलाये जायें तो मेहमान अर्थात् शरीर के अंगों द्वारा पानी की मांग नहीं होती है। **निष्कर्ष यह है कि क्षारीय भोजन से शरीर के अंगो की तृप्ति हो जाती है।**

जैसे अधिक नमक, मिर्च–मसाले वाले भोजन के सेवन के तुरंत बाद शरीर को पानी की आवश्यकता होती है। ठीक ऐसे ही चीनी से बनी मिठाइयों के सेवन के दो–तीन घंटे के बाद पानी की मांग अत्याधिक हो जाती है।

सिद्धांत है – रोग का कारण– शरीर में गंदगी का रूकना। किसी के घर में, कपड़ों पर कचरा डालें, उसे अपमान कहते हैं। परन्तु किसी के पेट में कचरा डालें, तो उसे मान–सम्मान कहते है।

जो बिन भूख के खाए उसे मेहमान कहते हैं,
जो ठूँस–ठूँस खिलाय उसे मेजबान कहते हैं।

सारांश : ''प्रसाद में, भंडारे में, अतिथि सत्कार में स्वास्थ्य के लिए अहितकर पदार्थों का सेवन कराना जाने–अनजाने में किया गया सामाजिक अपराध है।''

रोगो का कारण : आधुनिक जीवन शैली।
रोगो का निवारण : प्राकृतिक जीवन शैली।

क्षारता प्रधान खाद्य पदार्थ– हरे नारियल का पानी (डाभ), सफेद पेठे का रस (Ashgourd Juice) (इसे बड़ी पेठा और प्लेन पेठा भी कहते हैं। जिससे पेठे की मिठाई बनती है उसी कच्चे पेठे का रस), केले के डण्डे का रस (Banana Stem Juice), कढ़ी पत्ता (मीठी नीम), बेल पत्र, मरूआ (नियाज्बो), मकोई, तुलसी पत्र, दूब घास आदि का रस।

हरे पत्तेवाली साग सब्जियाँ– जैसे कि हरा धनिया, पुदीना, पालक, मेथी, बथुआ, चौलाई आदि। हरी सब्जियाँ– जैसे लौकी (घीया), तोरई, टिन्डे, गाजर, मूली, शलगम आदि का कच्चा रस निकालकर या सब्जी बनाकर उपयोग किया जा सकता है। ये सब मौसम के अनुसार ही होनी चाहियें।

आलू, शकरकन्दी, अरबी, कचालू, जिमीकन्द आदि हैं तो सब्जी ही, लेकिन इनमें क्षारता की मात्रा बहुत कम होती है इसलिए ये सब अनाज के तुल्य हैं और रोग की अवस्था में पचने में थोड़ा भारी होते हैं।

नींबू का उपयोग सलाद या भोजन के साथ नहीं करना चाहिए

भोजन एवं सलाद की क्षारीय विशेषता को बनाए रखने के लिए, भोजन के साथ खट्टे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से पूरा भोजन अम्लीय (Acidic) बन जाता है। इसी प्रकार सलाद बहुत अधिक क्षारीय होते हुए भी इसमें नींबू का उपयोग करने से सलाद भी

अम्लीय बन जाता है, अर्थात इसकी क्षारीय विशेषता से हम वंचित रह जाते हैं। परिणामस्वरूप भोजन एवं सलाद को हजम करने की प्रक्रिया मन्द हो जाती है। नींबू का उपयोग तीव्र रोगों, नजला, जुकाम, बुखार या कोई भी ऐसा रोग जिसमें हमारे मुँह का स्वाद बदल जाता है उस स्थिति में कर सकते हैं। मेहमानों के लिए नींबू के रस को बिना मसाले के गुड़, शक्कर या देसी खाँड के साथ मिलाकर शिकंजी बनाकर दिया जा सकता है। सप्ताह में एक–दो बार नींबू की शिकंजी ली जा सकती है।

हरे आँवले को कद्दूकस करके कच्ची सब्जियों के सलाद के साथ ले सकते हैं। हरे आँवले का रस निकालकर उपयोग करें, चाहें तो इसमें भी गुड़, शक्कर या देशी खाँड मिला लें।

फल– खरबूजा, तरबूज, संतरा, मौसमी, कीनू, अनार, अनानास, लीची, रसभरी, अमरूद, बब्बूगोशा, नाशपाती, नाख, आडू, खुमानी, जामुन, शरीफा आदि फलों में से मौसम के अनुसार लें। साथ में कच्चे नारियल की गिरी को कद्दूकस करके (दो बड़े चम्मच) उपयोग कर सकते हैं। **खरबूजा एवं तरबूज के साथ कच्चे नारियल की गिरी का उपयोग निषेध है।**

पाँच तरह के फल जैसे कि **केला, चीकू, आम, अंगूर, और पपीता का उपयोग नहीं करना चाहिए।** क्योंकि कि ये सब मसाले से पकाए जाते हैं। रोगियों के लिये अधिक मीठे फल हाजमें के लिये थोड़े भारी होते हैं। केला देखने में तो बढ़िया फल है लेकिन उसमें पानी की मात्रा कम होने के कारण रोगियों के लिये पचने में थोड़ा भारी है। सेब पर कीटनाशक (Pesticides) का प्रयोग बहुत ज्यादा होता है। यह पूरे वर्ष मिलता रहता है अधिकतर कोल्ड स्टोर का होता है। जब मौसम का सेब मिले तो थोड़ी मात्रा में उपयोग कर सकते हैं।

जहाँ तक हो सके, हरा सेब (Golden Apple) का प्रयोग करें। यह मौसम में ही मिलता है। इसको शीतग्रह (Cold Store) में भी नहीं रखा जाता। इसका छिलका खाने में नरम होता है। लाल सेब को लाल करने

के लिये कैमिकल्स स्प्रे किए जाते है। गोल्डन एप्पल अधिक सुरक्षित है।

चमक (Refineness) से सावधान

आमतौर पर व्यक्ति बाजार में मिलने वाले खाद्य पदार्थों में चमक, आकर्षण, सुन्दरता या पैकिंग देखकर आकर्षित हो जाता है । वास्तविकता इसके विपरीत है। निम्नलिखित कुछ उदाहरणों से बात स्पष्ट हो जाएगी।

हानिकारक खाद्य पदार्थ (चमकदार)	**लाभकारी खाद्य पदार्थ (चमकरहित)**
1. सफेद चावल (Polished Rice), पॉलिश और धुली हुई दालें।	1. बिना पॉलिश चावल (Brown Rice), बिना पॉलिश और छिलके सहित दालें।
2. मिठास के लिये सफेद चीनी, मसाले का गुड़ और तरह–तरह की मिठाईयाँ जो कि अति अमलीय व तामसिक भोजन हैं का प्रयोग करना।	2. बिना मसाले का गुड़, ताड़ और खजूर का गुड़, देसी खाँड, खजूर और मीठे फलों का प्रयोग करना।
3. मैदा व चोकर रहित आटा।	3. चोकर सहित आटा।
4. सफेद ब्रैड (White Bread)।	4. ब्राउन ब्रैड (Brown Bread)
5. रिफाइंड, सरसों का बोतल बंद तेल जो कि कालापन रहित होता है।	5. सरसों का कच्ची घानी का तेल जो कि स्वाभाविक हल्का काला होता है।
6. तिलों का बोतल बंद तेल जो कि लाली रहित होता है।	6. तिलों का शुद्ध तेल जिसमें हल्का लालीपन होता है।
7. सभी तरह के रिफाईंड घी या	7. अपनी बुद्धिमता से शुद्ध घी तथा

तेलों में सफेदी (Whiteness), पारदर्शिता (Transpirancy) या चमक लाने के लिये कास्टिक सोडे या इससे भी तेज रासायनिक पदार्थो का प्रयोग किया जाता है। जैसे सफेद कपड़े में चमक लाने के लिये कास्टिक सोडे का प्रयोग होता है ऐसे ही कास्टिक सोडे का प्रयोग रिफाईंड घी, तेल, दूध आदि में भी होता है।	तेलों को अपनी देख–रेख में शुद्ध रूप में लेना और कम से कम मात्रा में लेना।
8. नारियल आदि जैसे तेल जिनका प्राकृतिक स्वभाव सर्दियों में जमना है किन्तु तरल रूप में रहते हैं, का प्रयोग करना।	8. नारियल आदि जैसे तेल जिसका प्राकृतिक स्वभाव सर्दियों में जम जाना है का उपयोग करना।
9. कीमती सेब, जामुन आदि फलों पर मोम (Wax) और तेल आदि लगाते हैं, उनका प्रयोग करना।	9. मौसम का हरा सेब (गोल्डन एप्पल), बिना मोम व तेल लगे जामुन आदि फलों का उपयोग करना।

(घ) मात्रा में कम खाना (Frugality)

अल्प भोजन करने वाला दीर्घायु होता है। हमारा भोजन मात्रा में कम होना चाहिए। मानव सबसे अधिक गलती इसी सिद्धान्त में करता है, क्योंकि हमें यह जानकारी नहीं है कि हमें भोजन कितनी मात्रा में लेना चाहिए। हम यह मानकर चलते हैं कि भोजन में शक्ति होती है और स्वास्थ्यवर्धक भोजन को जितना ज्यादा लेंगे लाभ–ही–लाभ है। वास्तव में यह बैंक नहीं है कि जितना इसमें डालेंगे, उतना ज्यादा लाभ होगा। इस बात को अच्छी तरह समझना है। इसके साथ ही यह समझना भी अत्यंत आवश्यक है कब खायें, क्या खाए, कैसे खाए और कितना खाए? जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि भूख लगने पर ही खायें। प्राकृतिक

और ताजा भोजन ही खाएँ। खाने लायक पदार्थों को अच्छी तरह चबा–चबाकर खायें और पीने वाले पेय पदार्थ घूँट–घूँट कर मुँह में रोक–रोककर पीएं। यदि हम प्राकृतिक भोजन ही खा रहे हैं फिर भी मात्रा में ज्यादा होने के कारण पूर्णतया लाभ नहीं होता। हमें भोजन मात्रा में कितना लेना चाहिए? इसके लिये हमारे शरीर में माँ प्रकृति की ओर से चेतावनी देने का प्रबन्ध है। चेतावनी के रूप में हमें चार प्रकार की डकारों का अनुभव होता है जिसका वर्णन एक कहानी के रूप में किया जा रहा है, जिससे बात अच्छी प्रकार समझ में आ जाय।

डकार का रहस्य एवं महत्त्व

हमारा पाचन तंत्र मुँह से शुरु होता है। मुँह में हम चबा–चबाकर खाते हैं। इसके बाद हमारे पाचन तन्त्र में भोजन चलते–चलते हजम होता है और अन्त में गुदा द्वार से मल को बाहर निकाल दिया जाता है। हमारे पाचन तन्त्र में मात्र एक जगह है हमारा अमाशय, मेदा (Stomach) जहाँ पर भोजन लगभग 5-6 घंटे के लिये रुकता है और हाजमें का काम होता है। यह थैलीनुमा है, जब सुबह–सुबह हम खाली पेट होते हैं तो अमाशय सिकुड़–सा जाता है और इसमें कुछ शुद्ध वायु रहती है। हम भूख का एहसास होने पर भोजन लेते है, और मुख से चबा–चबा कर भोजन खातें हैं। जब हमारा अमाशय भोजन से आधा भर जाता है तो अमाशय की शुद्ध वायु हमारे मुँह में आती है। इसको कहा जाता है– **'तृप्ति डकार'।** इस तृप्ति डकार द्वारा हमारा अमाशय यह चेतावनी देता है कि अब तृप्ति हो गई। क्योंकि अमाशय को आधा तो भरना होता है भोजन से और अमाशय का ¼ भाग पाचक रसों (Digestive Juices) द्वारा भरना होता है। शरीर का नियम है कि हम जिस तरह का भोजन लेते है, हमारा शरीर उस भोजन को पचाने के लिये उसी तरह के पाचकरस छोड़ता है। तरह–तरह के तेजाब (पाचकरस) अमाशय में जाकर भोजन को हजम करने में मदद करते हैं। अमाशय का ¼ हिस्सा

खाली रहना चाहिए, क्योंकि अमाशय में भोजन हजम करने के लिये मंथन क्रिया (Machanical Action) होती है जो भोजन हजम करने में मदद करती है। जैसे कि अगर हम मुख को पानी से पूरा भर लेगें तो कुल्ला नहीं कर सकते और मटके को दही से पूरा भर लेंगे तो दही का बिलौना नहीं कर सकते। ठीक ऐसे ही अगर हम अमाशय को खाली नहीं छोड़ेंगे तो अमाशय में मंथन क्रिया नहीं होगी। परन्तु हम अमाशय की इस तृप्ति डकार द्वारा दी गई चेतावनी की परवाह नहीं करते। हम और अधिक खाते हैं, और अधिक खाने से जब हमारा अमाशय भोजन द्वारा पूरा भर जाता है तो जो थोड़ी बहुत शुद्ध वायु शेष बची होती है वह हमारे मुँह में आती है। इसको कहा जाता है **'पूर्ण डकार'**। इस 'पूर्ण डकार' द्वारा हमारा अमाशय हमें यह चेतावनी देता है कि वह पूरा भर गया अब भोजन को हजम करने में वह कोई मदद नहीं कर सकता। लेकिन बात यहीं खत्म नहीं हो जाती।

भोजन को हजम करने के लिये जो पाचक रस चाहिये थे, वे फिर भी निकलते हैं, क्योंकि यह शरीर का नियम है। उस तेजाब को अमाशय में जाने के लिये जगह नहीं मिलती, क्योंकि अमाशय को तो हमने पहले ही पूरा भर लिया है। वह तेजाब अमाशय के ऊपर के भाग में भोजन नली में पड़ा रहता है। ऐसी अवस्था का व्यक्ति कहता रहता है कि उसको जलन (Acidity) होती है या उसके शरीर में तेजाब बनता है। बात आगे चलती है– अमाशय में जो भोजन ऊपर तक ठसा–ठस भर लिया उसकी दशा एक डिब्बीनुमा बर्तन में बन्द हो जाने जैसी हो जाती है। उस भोजन को पाचक रस नहीं मिलते और मंथन–क्रिया के लिये जगह भी नहीं मिलती। वह भोजन पड़ा–पड़ा सड़ना शुरु हो जाता है। भोजन जब सड़ता है तो उसमें गैस बनती है। गैस का कुछ भाग नीचे गुदा द्वार से बाहर निकलता है, जिसको हम पाद के रूप में अनुभव करते हैं और गैस का कुछ भाग अमाशय के ऊपर की तरफ मुँह से बाहर निकलता है। रास्ते में भोजन नली के अन्दर तेजाब पड़े होने के कारण गैस उस तेजाब के साथ मिलकर हमारे मुँह में आती है, जिसको हम

कहते हैं **'खट्टे डकार'।** खाते हम गुलाब जामुन हैं। हमें आने चाहियें मीठे डकार, किन्तु आ रहे हैं खट्टे डकार। जरा सोचिये..! अर्थात् अगर व्यक्ति 'तृप्ति डकार' आते ही भोजन लेना बन्द कर दे तो उसे गैस और तेजाब का अनुभव नहीं होगा। अगर व्यक्ति 'तृप्ति डकार' आने के बाद खाना बन्द नहीं करेगा तो जीवन भर गैस और तेजाब उसका पीछा नहीं छोड़ेगा! चाहे वह व्यक्ति जीवन भर ऐंटासिड (Antacid), चूर्ण वगैरह लेता रहे। **संसार की लगभग 80% आबादी गैस और तेजाब के रोग से पीड़ित है।**

उपरोक्त कहानी द्वारा तीन तरह की डकारों का वर्णन किया गया है। चौथे किस्म की डकार भी होती है जिसको कहा जाता है **'भूख डकार'।** भोजन लेने के लगभग पाँच–छः घण्टे बाद हमारे अमाशय के द्वारा भोजन को छोटी आँत में धकेल दिया जाता है चाहे अमाशय में भोजन हजम हो या न हो। भोजन को पाँच–छः घण्टे के अन्दर अमाशय से निकलना ही पड़ता है। जब हमारा अमाशय खाली हो जाता है तो वह दुबारा से सिकुड़ता है और उसमें से कुछ वायु हमारे मुँह में आती है। उसको कहा जाता है **'भूख डकार'**। इस भूख डकार की पहचान है इसमें किसी तरह की भी दुर्गन्ध या स्वाद नहीं होता। इसको अनुभव करते समय शरीर में विशेष किस्म का हल्कापन होता है। इसका नाम भूख डकार है, परन्तु इसका यह मतलब नहीं है कि डकार आने पर तुरन्त खाना शुरू कर दिया जाए। वास्तव में इस भूख डकार द्वारा हमारा अमाशय हमें यह कहना चाहता है कि आपने जो उसे हाजमें का काम दिया था, उसको पूरा करके वह अभी–अभी खाली हुआ है। उसे अब कुछ समय के लिये आराम की आवश्यकता है। परिणाम स्वरूप भूख डकार आने के लगभग एक–दो घण्टे के बाद जब आपको कड़क भूख का एहसास हो तब खाना चाहिये।

संत तिरुवल्लुवर जी का अनुभव– **"शरीर के लिये किसी भी दवाई की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। यदि हम इस बात का ध्यान रखें कि भोजन उसी समय किया जाए, जब हमें निश्चित हो जाए कि पिछली बार का खाया हुआ भोजन अच्छी तरह से पच चुका है।"**

उपरोक्त चार किस्म की डकारों में से दो तरह की डकारों (तृप्ति डकार और भूख डकार) का अनुभव हर एक स्वस्थ व्यक्ति को होना चाहिए। अन्य दो तरह की डकारों (पूर्ण डकार और खट्टे डकार) का अनुभव बिलकुल नहीं होना चाहिए।

कुछ अभागे लोगों को तृप्ति डकार का अनुभव ही नहीं होता। सैद्धान्तिक रूप से हमें दिन में दो बार ही भोजन करना चाहिए। जब कि व्यक्ति दिन में तीन या चार बार भोजन लेता है या पूरे दिन बार–बार कुछ न कुछ खाता रहता है (Lunching & Munching all the time)। इस प्रकार उसका अमाशय चौबीस घण्टे फैला ही रहता है। उसको सिकुड़ने के लिये समय ही नहीं मिलता। परिणामस्वरूप उसके अमाशय की लचक (Elasticity) खत्म हो जाती है। ऐसी हालत में तृप्ति डकार का अनुभव नहीं होता।

वास्तव में इस कहानी के माध्यम से यह बताया गया है कि हमें भोजन लेते समय **थोड़ी भूख बाकी रख कर भोजन लेना बन्द कर देना चाहिए।** जैसे कि जब हम भोजन लेना शुरु करते हैं तब शुरु–शुरु में हमें मालूम ही नहीं पड़ता कि पेट में कुछ जा रहा है। भोजन लेते समय जब पेट में मालूम पड़ना शुरु हो जाए, हल्का–सा भारीपन आ जाए तब तुरन्त भोजन छोड़ दें। हम अपने आपको भोजन की थाली से इस तरह अलग कर लें, जैसे बछड़े को गाय के स्तनों से अलग किया जाता है।

तबीबों के नुस्खों में रखा है क्या।
कि परहेज है सबसे बेहतर दवा।।

वह दावत उड़ाने की लज्जत है क्या।
के एक दिन गिजा दस दिन दवा।।

पेटू जो खा–खा के बीमार हो।
कहो उसे फाके के लिये तैयार हो।।

5. प्राकृतिक जीवन पद्धति के मूल सिद्धान्त

(क) शक्ति–मितव्ययिता का नियम (Law of Vital Economy)

जैसा कि पहले बताया जा चुका है मानव शरीर में सारे काम प्राण शक्ति के द्वारा चलते हैं। जो हमें जन्म के समय पैतृक सम्पत्ति की तरह एक भण्डार के रूप में ईश्वर की तरफ से मिली है। इस कोटे में से रोजाना सुबह जगने पर हमें एक दिन के लिये सीमित जीवनी शक्ति खर्च करने के लिये मिलती है। इस शक्ति को हम अपनी किसी समझ द्वारा या ताकत की दवाईयों द्वारा बढ़ा नहीं सकते। उम्र के साथ–साथ दिन–प्रतिदिन यह खर्च होने के कारण भण्डार में से कम ही होती रहती है। इसी कारण उम्र बढ़ने के साथ–साथ हमारे शरीर में हर तरह की शक्ति (दैनिक शारिरिक कार्य, पाचन क्रिया, सोचने–समझने की क्रिया, रोग निवारण की क्रिया आदि) कम होती जाती है। स्वास्थ्य सम्बन्धी माँ प्रकृति के नियमों का पालन करने से हम इस अमूल्य शक्ति को बचा सकते हैं, बढ़ा नहीं सकते। इस शक्ति को बचाने के नियम को शक्ति–मितव्ययिता का नियम कहा जाता है। हर व्यक्ति रूपये पैसों के मामले में यह सिद्धान्त बिना समझाए अच्छी तरह समझता है और पालन करता है। कोई व्यक्ति कितना ही अमीर हो जाए, पर अपने धन को बेकार खर्च करना नहीं चाहता। हर समय बुद्धिमानी से धन बचाने की कोशिश करता रहता है। दिवाला निकलने के बाद ही बचत करूंगा ऐसा नहीं सोचता। अधिकतर लोगों का दिवाला निकला भी नहीं, दिवाला निकलने से पहले ही बचे हुए धन की सुरक्षा करने की पूरी चेष्टा करते हैं। परन्तु शरीर के बारे में जब कोई प्राकृतिक चिकित्सक, स्वस्थ युवक–युवतियों को अपनी शक्ति बेकार खर्च न करने की सलाह देता है तो प्रायः यही कहा जाता है कि अभी तो सब कुछ खाने की उम्र है। अभी

नहीं खाएंगे तो कब खाएंगे। इनको जो अच्छा लगे खाने दो। इसका यह अर्थ हुआ कि जब इनको रोग लग जाएंगे, शरीर के स्वास्थ्य का दिवाला निकल जाएगा तब पथ्य–परहेज करेंगे।

पुस्तक में बताए गए सभी तरह के नियम इसी सिद्धान्त (Principle) पर आधारित हैं। जिनमें यही बतलाया गया है कि हम अपनी इस अमूल्य शक्ति को किस प्रकार कम से कम खर्च करके बचा सकते हैं। पुस्तक में आगे बताए गए अहिंसा के सिद्धान्त का पालन करने से भी शक्ति मितव्ययिता के सिद्धान्त का पालन होता है।

(ख) द्विविध फल नियम (Law of Dual Effect)

उत्तेजक द्रव्य (Stimulant) जैसे कि सिगरेट, शराब, तम्बाकू, चाय, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स, दर्द नाशक या और कई किस्म की दवाईयाँ लेने से शरीर में तुरन्त ताकत सी आ जाती है। परन्तु परिणामस्वरूप बाद में कमजोरी आती है। इसीलिये जो रात में शराब पीकर या नींद की गोलियाँ लेकर सोते हैं, सुबह उठने पर उनका शरीर टूटता है। सुबह उठते ही उनके शरीर में तरोताजगी नहीं होती।

भगवान् श्रीकृष्ण श्रीमद् भगवद् गीता जी में कहते हैं–

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥

(गीता 17/8)

''जो भोजन सात्विक व्यक्तियों को प्रिय होता है, वह आयु बढ़ाने वाला, जीवन को शुद्ध करने वाला तथा बल, स्वास्थ्य, सुख एवं तृप्ति प्रदान करने वाला होता है। ऐसा भोजन रसमय, स्निग्ध तथा **हृदय को** भाने वाला होता है।

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः।
आहार राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः॥

(गीता 17/9)

"कड़वे, खट्टे, नमकीन, अति गरम, अति तीखे, अति रूखे और अति दाहकारक, ऐसे आहार राजस मनुष्य को प्रिय होते हैं, जो कि दुःख, शोक और रोगों को देने वाले हैं।"

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥ (गीता 17/10)

"जो भोजन सड़ा (आग पर पकने के बाद तीन घण्टे से ज्यादा समय रखा) हुआ, रस रहित, दुर्गन्धित, बासी और जूठा है तथा जो महान् अपवित्र (माँस आदि) भी है, वे तामस मनुष्य को प्रिय होते हैं (अर्थात् ये महारोगों को देने वाले हैं)।"

(ऊपर के तीनों श्लोकों के विस्तार के लिए देखिए गीताप्रेस गोरखपुर से प्रकाशित 'गीतासाधक संजीवनी")

इसी बात को श्रीगुरुग्रन्थ साहिबजी (पृ.सं. 726) में कहा गया है–

पान सुपारी खातियाँ, मुख बिड़ियाँ लाईयाँ।
हर–हर कदे न चेतयाँ, जम पकड़ चिलायाँ॥

"मानव 'हरि' (परमात्मा) को भूलकर अपने जीवन में पान, सुपारी, बीड़ी–सिगरेट या किसी भी प्रकार के नशे से बड़ी उम्र में रोगरूपी यमदूत आने पर चिल्लाता है।"

यह उदाहरण के माध्यम से स्पष्ट हो जाएगा। मान लीजिए हम घोड़े की सवारी कर रहे हैं और घोड़ा चलते–चलते थक जाता है। हम घोड़े के चाबुक मारते हैं। घोड़ा फिर चल देता है। हमें लगता है कि घोड़े में ताकत आ गई है, क्योंकि चाबुक मारने से हमारा काम बन रहा है। वास्तव में घोड़े को जितने चाबुक पड़ रहे हैं, घोड़े की नस–नाड़ियाँ (Nervous System) उतनी ही कमजोर हो रही है। ठीक ऐसे ही जब हम अपने कार्यालय, दुकान या घर में काम करते–करते थक जाते हैं तो एक

कप चाय, कॉफी, कोल्ड–ड्रिक्स अथवा बीड़ी, सिगरेट या दर्दनाशक दवा ले लेते हैं और हमारे शरीर में ताकत–सी आ जाती है। हम फिर काम पर लग जाते हैं अर्थात् जितना हम ऐसे उत्तेजक पदार्थों का सेवन कर रहे हैं उतना ही हम अपने तन्त्रिका तन्त्र (Nervous System) को चाबुक मार कर कमजोर कर रहे हैं। तंत्रिका तन्त्र कमजोर होने से हमारी पाचन शक्ति मन्द होती जाती है। जरा सोचिए.....! हमें कितनी ही भूख लगी हो। अगर एक कप चाय, कॉफी या कोल्डड्रिक पी लें तो हमारी भूख मर जाती है। जिस एक कप चाय ने हमारी भूख को मार दिया वह शरीर में और कितना नुकसान करती होगी? हम कल्पना भी नहीं कर सकते। चाय और कॉफी का अपना स्वाद तो कड़वा होता है। लेकिन हम उसमें कुछ दूध और चीनी मिलाकर उस जहरीले पदार्थ को किसी न किसी तरीके से शरीर के अन्दर डालने का प्रयास करते रहते हैं। हम किसको धोखा दे रहे हैं? अपने आपको! यह आत्महत्या करने के बराबर है। ऐसे ही अगर किसी व्यक्ति को पहली दफा कॉफी पिला दी जाय तो वह व्यक्ति कहेगा, "यह तो जहर के समान है, मैं पी नहीं सकता।" लेकिन उसी कड़वे पदार्थ को हमें पीने की आदत पड़ जाती है, क्योंकि भगवान् ने मानव को कर्म करने की स्वत्रंता दे रखी हैं परन्तु साथ ही साथ उस कर्म के फल को भोगने के लिए बांध भी रखा है। भगवान् तो पूर्ण स्वतंत्र हैं। आंशिक स्वतंत्रता पाकर हम इसका दुरुपयोग करते हैं। पशु–पक्षी अपना भोजन लेने में बदपरहेजी नहीं करते। इसीलिए वे मानव की तरह बीमार भी नहीं होते। ऐसे ही शराब में, पानी, बर्फ, सोडा कोल्ड–ड्रिंक्स आदि मिलाकर लिया जाता है। शराब के बारे में बहुत कुछ लिखा जा सकता है। लेकिन यहाँ संक्षेप में बस इतना ही कहना है कि यह भी पहले बताये गए उत्तेजक पदार्थों की तुलना में और अधिक नुकसान करती है। रात को शराब या नींद की गोलयाँ लेकर सोने वाले व्यक्ति के शरीर

में सुबह उठते समय ताजगी नहीं होती। सुबह उठते ही उसका शरीर टूटता है। कारण यह हुआ कि उसको रातभर सच्ची नींद ही नहीं आई। वह बेचारा बेहोशी में पड़ा रहा।''शराब केवल शरीर को ही नुकसान नहीं पहुँचाती, बुद्धि को भी भ्रष्ट करती है। एक महान संत का कहना है कि शराब पीना तो दूर अगर शराब की बोतल भी किसी के घर में रखी हो तो उस घर में दो में से एक दिक्कत जरूर रहेगी। पहली, उस व्यक्ति की आमदनी कितनी भी हो उस व्यक्ति के घर में पैसे की कमी बनी रहेगी। दूसरी, उसके घर में कोई–न–कोई बिना मतलब का क्लेश बना रहेगा। जैसे किरायेदार के साथ कोर्ट–कचहरी में मुकद्दमा आदि। अगर कोई व्यक्ति यह कहता है कि उसके घर में शराब भी रखी है, परन्तु इन दोनों दिक्कतों में से उसे एक भी दिक्कत नहीं है, तो समझ लीजिए कि वह व्यक्ति शराबी तो है ही साथ में झूठा भी है।

सारांश– खाने–पीने वाले सभी उत्तेजक पदार्थों का पहला फल उत्तेजना है। जिससे व्यक्ति को लेते ही नशा (थोड़े समय के बाद उतर जाने वाला), अस्थाई शक्ति (Dutch-Craze), नकली ताकत–सी मालूम देती है। दूसरा फल कुछ समय बाद शरीर का पहले से भी ज्यादा कमजोर हो जाना है– यह द्विविध फल के नियम का सिद्धान्त कहा जाता है।

(ग) अहिंसा का सिद्धान्त (Law of Non-violence)

ऊपरी तौर पर यह दिखाई देता है कि प्राकृतिक जीवन पद्धति केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित है। वास्तविकता इससे बहुत अलग है। यह शरीर, मन और आत्मा तीनों को स्वस्थ रखने के लिए जानकारी देती है। यदि कोई व्यक्ति शरीर के किसी अंग से गलत तरह का कार्य या अधिक कार्य लेता है तो वह उसके अपने शरीर के अंगों के प्रति हिंसा करता है। मानसिक स्तर पर अहिंसा का अर्थ मन को हर

समय प्रसन्नचित रखना है और शारीरिक स्तर पर अहिंसा का अर्थ शरीर को उचित विश्राम देना है।

''जो जिस वस्तु, व्यक्ति आदि का दुरुपयोग करता है उसे उससे वंचित होने का दु:ख भोगना ही पड़ता है।''–स्वामी रामसुखदासजी

यह प्रकृति का नियम है (NATURAL LAW OF LIFE) कि जब हम किसी वस्तु, मशीन या गाड़ी से गलत या अधिक कार्य लेते हैं तो वह वस्तु मशीन या गाड़ी जल्दी खराब हो जाती है। परिणामस्वरूप हम उस वस्तु की सुविधा से समय से पहले ही वंचित हो जाते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति अर्थात् अपने नौकरों इत्यादि से कम वेतन देकर अधिक काम लेते हैं तो हमारे साथ काम करने वाले जल्दी–जल्दी बदलते रहते हैं। परिणामस्वरूप अपना कार्य चलाने के लिए परेशान होना पड़ता है।

अगर हम अपने बुजुर्गो अर्थात माता–पिता व सास–ससुर की सेवा या उचित सम्मान नहीं करते तो हमें छोटी उम्र में ही माता–पिता या सास–ससुर की छाया से महरूम होना पड़ता है।

जो पति अपनी पत्नी का सहयोग या पत्नी अपने पति का सम्मान नहीं करती तो दोनों में से एक के जल्दी चले जाने से बाद में उसी पत्नी या पति के लिये जीवन भर पछताना पड़ता है। व्यक्ति को मानसिक रोग हो जाता है कि मैंने उसको उचित सेवा व सम्मान नहीं दिया। अगर सेवा करते–करते भी ऐसी घटना घट जाए तो व्यक्ति मानसिक रोगी नहीं होता। उसके मन में संतुष्टि और प्रसन्नता रहती है कि मेरे प्रयास में कोई कमी नहीं रही थी।

''जो जिस वस्तु, व्यक्ति या शरीर के किसी अंग का दुरुपयोग करता है, उसे उससे वंचित होने का दण्ड भोगना ही पड़ता है।''

इसी प्रकार जब हम अपने शरीर के किसी भी अंग से गलत या अधिक काम लेते हैं तो स्वाभाविक है कि शरीर के अंग हमारे को दर्दों के माध्यम से यह शिकायत करते हैं कि मेरी क्षमता से ज्यादा या गलत काम लिया जा रहा है। इसलिए अपनी आदतों को सुधारिए, जैसे कि:–

घुटनों का दर्द हमें सूचित करता है कि अपने वजन को कम कीजिए। **चमड़ी का रोग** यह सूचित करता है कि चमड़ी के ऊपर साबुन, शैम्पू का प्रयोग बन्द करके बेसन या मुलतानी मिट्टी का प्रयोग करें।

चाय, काफी, कोल्ड ड्रिंक या शराब आदि जैसे पदार्थ लेने से गुर्दों का कार्य बढ़ जाता है। गुर्दे (Kidney) जल्दी निकल जाते हैं।

भोजन के अन्दर मिठाई, अधिक मिर्च मसाले खाने से **अमाशय में जख्म (Ulcer Colitis)** हो जाता है।

तम्बाकू, पान मसाला, गुटका आदि के सेवन से **'मुंह** और **गले का कैन्सर'** हो जाता है।

बीड़ी सिगरेट इत्यादि के सेवन से **फेफड़ों के रोग** हो जाते हैं। जेसै (टी.बी.) इत्यादि।

गरिष्ठ भोजन, सफेद चीनी, वनस्पति, रिफाइन्ड घी व तेल, जंक फूड, फास्ट फूड लेने से हृदय रोग, मधुमेह, दांतों के रोग, उच्च रक्त चाप B.P. इत्यादि **समस्त रोग** हो जाते हैं।

मन में दूसरों का अहित, द्वेष, नफरत करने से **'मानसिक रोग'** हो जाते हैं।

ऊँची ऐड़ी के जूते/सेंडिल पहनने से **'घुटनों में दर्द'** हो जाता है।

नर्म गद्दों पर लेटने से, झुककर बैठने से, शरीर की कायस्थिति (Posture) सही न रखने से **कमर दर्द** (Disc dislocation) **सर्वाइकल** हो जाता है।

टी. वी. (T.V.), कम्प्यूटर इत्यादि अधिक समय तक या नजदीक से देखने से, पुस्तक को उचित दूरी से ना पढ़ना और यात्रा में पढ़ने से **'आंखों की दृष्टि'** कम हो जाती है।

व्यक्ति द्वारा अपनी जीवन शैली में परिवर्तन करके, अपनी गलत आदतों को बदल कर और वस्तुओं के ठीक सदुपयोग करके अधिक लाभ लिया जा सकता है। अन्य व्यक्तियों से उचित व्यवहार करने से हमारा मन प्रसन्न– चित्त रहेगा।

शरीर के अंगों को उचित आराम देने से और प्राकृतिक भोजन लेने से हम **'दीर्घायु तथा निरोग'** रहेंगे।

इसलिए सच ही कहा गया है कि **''पहला सुख निरोगी काया''**।

मानसिक अहिंसा (Mental Non-Voilence)

दूसरों के साथ वैर भाव, घृणा, दूसरों में दोष देखना, निंदा, चुगली, दूसरों की तरक्की को देखकर जलने आदि का स्वभाव रखने से एक प्रकार से हम अपने मन के प्रति हिंसा करते हैं, तो हमारा मन अप्रसन्न हो जाता है। मन के खिन्न होते ही इसका प्रभााव हमारे तन्त्रिका तन्त्र (Nervous System) पर पड़ता है। परिणामस्वरूप हमारी पाचन शक्ति मन्द हो जाती है। जिसके कारण तनाव (Tension, Depression) आदि मानसिक रोग हो जाते हैं। इसीलिए मानसिक रोगियों को सच्ची भूख का अनुभव नहीं होता। दूसरों में दोष,और वैरभाव रखने वाले व्यक्ति को माँ प्रकृति की तरफ से मन की प्रसन्नता और स्वस्थ शरीर का वरदान नहीं मिल सकता। मेरे गुरुजी ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी अपने प्रवचनों में कहते थे कि **"अगर आप अपने समय और आमदनी का 10वाँ भाग उन लोगों के लिए खर्च कर दो, जिनको आप बिलकुल नहीं जानते, तो आपको मन की प्रसन्नता का उपहार अपने–आप मिल जाएगा।"** इसी बात को सन्त तुलसीदास जी ने कहा कि–

परहित बसै जिसके मन मांही।
तिन कहं जग दुरलभ कछु नाहीं।।

तन कर मन कर वचन कर, देत न काहु दु:ख।
तुलसी पातक झरत है देखत ताके मुख।।

जो शरीर, मन और वाणी से किसी को भी दु:ख नहीं देता है, ऐसे व्यक्ति के दर्शन करने मात्र से पाप कट जाते हैं।

यदि यह लाभ उपरोक्त व्यक्ति के दर्शन करने से दूसरों को मिलेंगे तो उसको खुद को कितना लाभ होगा, इसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। एक दृष्टांत से यह बात और स्पष्ट हो जाएगी। एक व्यक्ति किसी सन्त के पास अक्सर जाते रहते थे। जब भी जाते अपने मकान (कोठी) की किसी न किसी रूप में प्रशंसा करते रहते थे। एक दिन उस व्यक्ति ने अपने मकान (बंगले) की बात ही नहीं की। अन्त में जब वे चलने लगे तो महात्मा जी ने पूछा कि क्या हुआ आज आपने मकान की कोई चर्चा ही नहीं की। व्यक्ति बोला– "आज के बाद मेरे मकान की बात कभी मत पूछना, अन्यथा मेरे को कष्ट होगा; क्योंकि मेरे मकान के सामने मेरे पड़ोसी ने मेरे से भी बढ़िया मकान बनाकर **मेरी छाती में कील ठोक दी।"** अगर हम इस तरह का स्वभाव रखेंगे, तो चाहे हम कितना ही भोजन सुधार कर लें, हम मानसिक और शारीरिक स्तर पर स्वस्थ नहीं रह सकते।

मानसिक शक्ति कैसे बचाएं

मानव देह, शरीर, मन और आत्मा का संगम है। यह केवल शरीर नहीं अपितु एक त्रिवेणी है। जैसे घर में रहने वाले सभी व्यक्तियों को पर्याप्त मात्रा में भोजन मिलने से ही घर में सुख, शान्ति एवं प्रसन्नता रह सकती है। ठीक ऐसे ही शरीर की इन तीनों शक्तियों को अपना–अपना

भोजन मिलने से शरीर पूर्णतः स्वस्थ रह सकता है।

शरीर का भोजन– फल और सब्जियों के रस।

मन का भोजन – शांति एवं सेवा का रस।

आत्मा का भोजन – भक्ति तथा सिमरन रस।

मानव जब इस पृथ्वी पर आता है तो उसे चेतना देने वाली शक्ति अर्थात् प्राण शक्ति का एक भण्डार मिलता है जो आयु बढ़ने के साथ–साथ धीरे–धीरे कम होता जाता है। इसीलिए छोटी उम्र में शरीर में सभी तरह की शक्ति अधिक होती है, और उम्र बढ़ते–बढ़ते यह कम होती जाती है। शरीर की इस शक्ति को अच्छी आदतों के द्वारा बचाया जा सकता है और गलत आदतों के द्वारा यह शक्ति नष्ट होती है। अच्छी आदतों को अपनाकर इस शक्ति को बचाना, शक्ति मितव्ययता का सिद्धान्त (Law of Vital Economy) कहलाता है। ठीक ऐसे ही शरीर में मन की शक्ति भी विद्यमान है। मानसिक शक्ति भी प्राण शक्ति के समान बहुत महत्त्वपूर्ण है। अक्सर देखा जाता है कि जब शरीर में कमजोरी होती है या कोई बुखार जैसा रोग होता है और अगर उस समय कोई दुर्घटना या आपातकालीन स्थिति आ जाए तो व्यक्ति के शरीर में रोग को भुलाकर आपत्ति का सामना करने की शक्ति आ जाती है। यह शक्ति हमारे मन से आती है। इसको मानसिक शक्ति कहते हैं जो कि शारीरिक शक्ति से भिन्न है।

मन अशांत हो जाने से तनाव पैदा होता है। जिससे शरीर की शक्ति तनाव का सामना करने में नष्ट होने लग जाती है। शरीर की वह शक्ति जो शरीर की क्रियाओं को चलाने के लिए चाहिए अर्थात् भोजन को पचाने के लिए चाहिए, कम होने लगती है। परिणाम स्वरूप व्यक्ति का हाजमा खराब हो जाता है। पाचनतंत्र के ठीक न रहने से पेट के रोग गैस, तेजाब, कब्ज इत्यादि हो जाते है। यह छोटे रोग आगे चलकर

मारक रोगों का कारण बनते हैं।

निष्कर्ष यह निकलता है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मन का शांत रहना परम आवश्यक है।

प्रश्नः मन की शक्ति को कैसे बचाएं या मन को शांत कैसे रखें?

उत्तर–मन की अशांति के बहुत से कारण हो सकते हैं। सबसे मुख्य कारण है – आपसी संबंधों में तनाव।

मानव को सामाजिक प्राणी होने के नाते एक परिवार, समाज में रहते हुए तथा व्यवसाय करते हुए अनेकों व्यक्तियों के साथ सम्बन्ध रखते हुए जीवन व्यतीत करना होता है। अगर हमारे सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों के साथ सम्बन्ध मधुर न हों तो मन अशांत हो जाता है जिसके कारण मानसिक शक्ति व्यर्थ में नष्ट होती है। इसे एक उदाहरण के द्वारा समझा जा सकता है। जैसे हमारे घर में Inverter लगा हो तो बिजली जाने पर हम पंखे, ट्यूब चलाते हैं और टी.वी. फ्रिज इत्यादि बंद कर देते हैं। अगर किसी कारण वश टी.वी. चलाना पड़े तो कुछ पंखे, ट्यूब बंद कर देते हैं। इसको शक्ति वितरण का सिद्धांत कहा जाता है। ठीक ऐसे ही हमारे सम्बन्धों में तनाव होने पर मन की शक्ति नष्ट होने लगती है। अगर वह सम्बन्ध परिवार में या रोजाना मिलने वाले व्यक्ति से हो तो समझ सकते हैं कि टी.वी. या फ्रिज चल रहा है। अगर वह सम्बन्ध परिवार से बाहर हैं तो समझ सकते हैं कि पंखे, ट्यूब चल रहे हैं। हमारे जितने भी सम्बन्ध बढ़िया नहीं है उतनी ही मानसिक शक्ति नष्ट हो रही है।

अगर किसी व्यक्ति के साथ बीस साल पहले सम्बन्धों में तनाव हुआ लेकिन अब उस व्यक्ति से कोई लेना–देना, बोलचाल नहीं है तो समझ सकते हैं कि आपका वह पंखा बीस साल से चल रहा है और आप उसका बिल दे रहे हैं, भले ही हम उसे देख या समझ नहीं पा रहे हैं।

मानसिक शांति के लिए परम आवश्यक है कि शीघ्र अति शीघ्र अपने–अपने सम्बन्धों को सुधारिए।

प्रश्न : सम्बन्धों को कैसे सुधारें?

उत्तर–सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि **जीवन में रिश्ते हैं, रिश्तों में जीवन नहीं है।** प्रत्येक व्यक्ति के साथ सम्बन्ध दिल की गहराईयों से दर्पण की तरह साफ, पवित्र होने चाहिएँ।

1. उन सभी व्यक्तियों की सूची तैयार कीजिए जिनके साथ सम्बन्ध बहुत अच्छे नहीं है।

2. उस सूची में उन व्यक्तियों के नाम भी होने चाहिएँ जिनके साथ ऊपर से दिखावे के लिए बोलचाल है, मगर अंदर से नफरत है।

3. अगर आपकी सूची में व्यक्तियों की संख्या कम होगी और आपको लगे कि मैं बढ़िया व्यक्ति हूँ, मेरे सभी के साथ सम्बन्ध बहुत अच्छे हैं तो आप मान लेना कि आपने वह सूची पूरी ईमानदारी के साथ तैयार नहीं की है या हम सूची बनाने में अपने प्रति ही ईमानदार नहीं हैं तो फिर दूसरों के साथ कैसे हो सकते हैं। अर्थात् आपकी सूची में व्यक्तियों की संख्या ईमानदारी के आधार पर होनी चाहिए।

4. एक–एक के साथ सम्बन्धों को सुधारना है। सम्बन्ध सुध ारते समय अगर आपको यह लगे कि सुधरने की आवश्यकता दूसरे को है मुझे नहीं तो समझ लेना कि सुधरने की जरूरत स्वयं को है। जरा गहनता से सोचिए।

5. सम्बन्धों को स्वीकार कीजिए। आमतौर पर हम सम्बन्धों को औपचारिकता से निभाते हैं, स्वीकार नहीं करते।

'जीवन में प्रत्येक व्यक्ति को या परिस्थिति को बिना कुछ जोड़े, बिना कुछ घटाए बिना कुछ बदले जैसे हैं, वैसे ही स्वीकार कीजिए।

आम तौर पर हम व्यक्तियों को या परिस्थितियों को बदलने का या सुधारने का प्रयास करते हैं। यह प्रयास अच्छा है, फिर भी सफलता या असफलता दोनों स्थितियों में सम्बन्धों को स्वीकार करना है।

दृष्टांत– सास बहू के रिश्ते में सास बहू में दोष देखती रहती है, वही दोष उसे अपनी बेटी में होने पर भी नहीं दिखते। बहू सास में कमियाँ देखती है, वही कमियाँ उसे अपनी माँ में होने पर भी नहीं दिखती हैं। तो फिर इसका कारण क्या है? क्योंकि सास ने बहू को और बहू ने सास को स्वीकार नहीं किया है। इसके विपरीत सास ने बेटी को और बहू ने माँ को जैसी है बिना कुछ बदलाव चाहे वैसे ही स्वीकार कर लिया है।

हम अपने प्रत्येक रिश्तों को इस दृष्टांत के माध्यम से सुधार सकते हैं।

प्रत्येक रिश्ते एवं व्यक्ति में कुछ अच्छा होता है, कुछ अच्छा नहीं होता है। जिस व्यक्ति के साथ रिश्ता सुधारना हो उस व्यक्ति के अच्छे–अच्छे गुण याद कर लीजिए, जो–जो गलतियाँ स्वयं से पीछे के दिनों में हुई वह भी ध्यान कर लीजिए। अब उस व्यक्ति को अपने पास बिठा कर उसकी सभी अच्छी बातों की चर्चा कीजिए। उसके किसी भी दोष या कमी को ध्यान में नहीं रखना है। अपनी सारी पीछे की कमियों को बिना पाँव छुए स्वीकार कर लीजिए।

अगर स्वभाव वश यह गलतियां रोज होती रहीं तो, रोजाना ही बातचीत द्वारा स्वीकार करते जाएं।

जीवन जीने के उपरोक्त दृष्टिकोण को अपना लीजिए। धीरे–धीरे रिश्तों में मिठास आ जाएगी, मन प्रसन्नचित्त और शांत रहने लगेगा। नींद बढ़िया आएगी। स्वास्थ्य अच्छा होगा। जीवन के प्रत्येक पहलू में उन्नति होगी। हर कार्य के लिए परिवार और समाज का सहयोग बिन मांगे मिलेगा।

एक बार इस युक्ति को पवित्र हृदय से अपनाइए। ऐसा करते समय मन में चालाकी एवं छल–कपट नहीं होना चाहिए। अगर ऐसा होगा तो आपके अंदर की बात समाने वाले तक बिना दिखे पहुँच जाएगी और यह युक्ति प्रभाव हीन हो जाएगी।

अधिक जानकारी के लिए लेखक की मानसिक सेहत कक्षा में भाग ले सकते हैं।

शारीरिक अहिंसा (Physical Non-Violence)

जैसे नकारात्मक विचारों (Negative Thinking) से मन की हिंसा होती है। ऐसे ही नीचे दिए गए कुछ प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करने से शरीर की हिंसा होती है।

(क) पाचन तंत्र
(The Digestive System)

हिंसा (नुकसानदायक क्रियाएँ)	अहिंसा (लाभदायक क्रियाएँ)
1. बिना भूख, थकावट, मानसिक अशान्ति, चिन्ता, भय या जल्दी की स्थिति में भोजन करना।	1. केवल भूख लगने पर, तनाव रहित और शरीर में हल्कापन की स्थिति में भोजन करना।
2. तृप्ति डकार के अनुभव होने के बाद भी मात्रा में अधिक खाना।	2. तृप्ति डकार तक खाना। जीने के लिए आवश्यक मात्रा में खाना, न कि ज्यादा से ज्यादा मात्रा में खाने के लिए जीना।
3. दोपहर का भोजन लेने के तुरन्त बाद काम–धन्धे में लग जाना अथवा शारीरिक परिश्रम करना।	3. दोपहर का भोजन लेने के बाद एकाध घण्टे आराम करना। दिन में आराम सम्भव न हो तो सामान्य भोजन न लेना। कच्ची सब्जी अथवा पके फल पर रहना।
4. दिन में दो से अधिक बार भोजन करना।	4. दिन में केवल दो ही बार भोजन करना (दोपहर में अत्यन्त हल्का और रात में सामान्य भोजन करना)।

5. जल्दी–जल्दी, हड़बड़ाहट में, काम–धन्धा करते हुए और बातें करते–करते खाना। (Work & Digestion never go together)	5. भोजन शान्त मन से चबा–चबा कर करना।
6. अप्राकृतिक खाद्य पदार्थ, कारखानों में बने हुये पदार्थ निस्तत्त्व और बासी होने पर भी खाने में बासी नहीं लगते जैसे–डिब्बा–बन्द, पैकेट–बन्द (मिठाई, नमकीन आदि), बोतल–बन्द (कोल्ड–ड्रिंक्स, शरबत आदि), बिना मौसम के महँगे फल और सब्जियाँ, मसालों (कार्बाइड आदि) से पके हुए फल, कीटनाशक (Pesticides) और विषैली दवाईयों (यूरिया खाद–Urea) के प्रयोग वाली सब्जियाँ, अधिक नमक, मिर्च–मसालों से बनी चीजें, आग पर पकने के तीन घण्टे बाद का रखा हुआ गुणहीन बासी भोजन तथा तले–भुने भोजन का प्रयोग करना।	6. प्राकृतिक खाद्य पदार्थ, ताजे, मौसम के, बिना मसाले के पकाये गऐ, कीटनाशकों से सुरक्षित, जहाँ तक हो सके पेड़ों पर पके हुए फल और कच्ची शाक–सब्जी अथवा आग पर पकी हुई सब्जी का तुरन्त उपयोग करना।
7. भोजन में अनाज (चावल, गेहूँ आदि), दालें और वसायुक्त (घी, तेल से बने हुए) पदार्थों का अधिक मात्रा में उपयोग करना।	7. भोजन में क्षारीय (रस वाले) फल और सब्जियों का अधिक मात्रा में, अनाज का कम मात्रा में और घी व तेल का नाम

	मात्र उपयोग करना। पूर्णतः स्वास्थ्य की स्थिति में दालों को अंकुरित (Sprout) करके तथा सूखे मेवों (Dry Fruits) को भिगोकर कम–से–कम मात्रा में उपयोग में लाना।
8. भोजन के बीच में या भोजन से पहले या भोजन के तुरन्त बाद पानी पीना।	8. प्यास होने पर भोजन करने के एक घण्टा पहले तथा दो घण्टे बाद पानी घूँट–घूँट करके धीरे–धीरे पीना। भोजन से तुरन्त पहले या बीच में या तुरन्त बाद प्यास लगने पर एक घूँट जल के **आचमन** से प्यास बुझाना।
9. पाचक अंगों को कभी भी आराम न देना। यहाँ तक कि बीमारी की अवस्था में भी प्रतिदिन निर्धारित समय पर बिना भूख भोजन या अन्य कुछ लेते रहना।	9. सप्ताह में एक दिन उपवास द्वारा पाचक अंगों को आवश्यकता अनुसार आराम देना और तीव्र रोग की अवस्था में उपवास करना।
10. पाखाने में बहुत देर तक बैठना या कब्ज होने पर रेचक दवाईयाँ, ईसबगोल (Laxative & Purgative), हिंसक एनिमा आदि कृत्रिम साधनों का प्रयोग करना।	10. बड़ी आँत को साफ रखने के लिये खान–पान सम्बन्धी अच्छी आदतों को अपनाना तथा आवश्यकतानुसार अहिंसक टोना (एनिमा) लेना।
11. बदपरहेजी के कारण पेट सम्बन्धी कोई भी रोग (गैस, तेजाब, (Acidity), कब्ज आदि)। होने पर तरह–तरह की विषैली दवाईयों, चूर्ण, काढ़ा इत्यादि लेना।	11. बदहजमी की दशा में पेट पर सूती गीले कपड़े की पट्टी लपेटना, अहिंसक (एनिमा) और उपवास द्वारा हालत को सामान्य करना।

(ख) श्वसन तंत्र

(The Respiratory System)

हिंसा (नुकसानदायक क्रियाएँ)	अहिंसा (लाभदायक क्रियाएँ)
1. हल्की साँस का आदी हो जाना।	1. अहिंसक प्राणायाम द्वारा गहरी साँस लेने की आदत बनाना।
2. हमेशा कमर झुकाकर बैठना अथवा नरम गद्देदार बिस्तर और मोटे तकिये का प्रयोग करना।	2. मेरुदण्ड (Backbone) को सीधा रखते हुए बैठना। जमीन या तख्त (Floor of Hard Bed) पर कम रुई का बिस्तर तथा हल्का तकिया लगाकर सोना।
3. प्रदूषित वायु में श्वास लेना। कमरे के रोशनदान, पर्दे, खिड़की आदि को बन्द रखना। मच्छर आदि से बचाव के लिए विषैले पदार्थों की टिकिया, क्रीम, अगरबत्ती, स्प्रे आदि का प्रयोग करना।	3. स्वच्छ वायु में श्वास लेना। कमरे के रोशनदान, पर्दे, खिड़की आदि को खोलकर रखना। प्रत्येक दिन प्रातः धूप सेवन करना। मच्छर आदि से बचाव के लिये मच्छरदानी का उपयोग करना।
4. फेफड़े मजबूत हो जाएंगे इस लोभ से हठयोग के प्राणायाम लम्बे समय जबरदस्ती करना।	4. श्वसन तंत्र की शक्ति ऊपर से थोपी नहीं जा सकती, ऐसा समझकर अहिंसक प्राणायाम अपनी क्षमता के अनुसार करना।
5. कृत्रिम धागे (Polyster, Terecote) के कपड़े व तंग कपड़े पहनना।	5. सूती व ढीले कपड़े पहनना जिससे त्वचा को वायु मिलती रहे तथा सर्दी में सूती कपड़ों पर ऊनी कपड़े पहनना।

(ग) कंकाल तथा मांस पेशी तंत्र
(Skeletal and Muscular System)

हिंसा (नुकसानदायक क्रियाएँ)	अहिंसा (लाभदायक क्रियाएँ)
1. आलस्यमय जीवन बिताना, शारीरिक परिश्रम और व्यायाम बिलकुल न करना या बहुत ज्यादा करना।	1. अगर सामान्य प्राकृतिक शैली की दिनचर्या में शारीरिक परिश्रम न होता हो तो हल्का शारीरिक व्यायाम करते रहना। यह ध्यान रखना कि जैसे अत्याधिक भोजन हानिकारक है, वैसे ही अत्याधिक शारीरिक परिश्रम या व्यायाम भी हानिकारक है।
2. नोकदार जूते तथा ऊँची एड़ी के जूते पहनना।	2. आरामदायक जूते पहनना, जिससे पैरों को अनुकूलता का अनुभव हो।

(घ) तंत्रिका तंत्र तथा अन्तःस्रावी ग्रान्थि तंत्र
(Nervous System and Glandular System)

हिंसा (नुकसानदायक क्रियाएँ)	अहिंसा (लाभदायक क्रियाएँ)
1. उत्तेजक पदार्थों (Stimulant) जैसे चाय, कॉफी, कोला, तम्बाकू, गुटका, पान मसाला, बीड़ी, सिगरेट, शराब, दर्दनाशक तथा अन्य नशीली दवाईयों का प्रयोग करना।	1. हरे नारियल पानी (डाभ), सफेद पेठे का रस, ताजे तथा मौसम के फल और सब्जियों का रस थोड़ी मात्रा में घूँट–घूँट धीरे–धीरे पीना। अपनी दिनचर्या में थकावट होने पर शवासन या शरीर को शिथिल करना (ढीला छोड़ना) अथवा थोड़ी देर के लिए आराम कर लेना।

हिंसा (नुकसानदायक क्रियाएँ)	अहिंसा (लाभदायक क्रियाएँ)
2. हर समय भय, चिन्ता शोक, क्रोध, लोभ, जलन, ईर्ष्या तथा उदासी में रहना।	2. मन को प्रसन्न रखने के लिये भगवान् पर श्रद्धा–विश्वास रखना, सत्संग, नाम–जप, ध्यान, भजन–कीर्तन तथा आध्यात्मिक साहित्य का अध्ययन करना। रात को सोने से पहले हृदय से सभी से माफी माँगना और सभी को माफ करना। गुरुजी कहा करते थे कि मन को प्रसन्न रखने का सबसे बढ़िया साधन है– **"अपनी आय तथा समय का 10 प्रतिशत भाग हमेशा उन दुःखी प्राणियों की सेवा में लगाना, जिनसे आपका बिलकुल स्वार्थ नहीं है।**
3. अश्लील साहित्य पढ़ना, अश्लील चित्र देखते रहना और टी.वी. के आगे दिन–रात बैठे रहना। तथा टी.वी. देखते हुए भोजन करना।	3. गीता, रामायण, श्रीगुरुग्रन्थ साहिब, बाईबल, कुरान आदि सत्साहित्य का अध्ययन करना। देखना ही हो तो थोड़े समय के लिए टी.वी. पर सत्संग, भजन, धार्मिक सीरियल देखना।
4. अपने से छोटों या नौकरों के साथ गाली–गलौज, ऊँचे स्वर या कड़ी भाषा में बात करना। ऐसे व्यक्ति मन की प्रसन्नता अथवा शान्ति की कल्पना भी न करें।	4. सभी के साथ नम्रता तथा मीठी भाषा का प्रयोग करना। जियो और जीने दो (Live & Let Live) के सिद्धान्त का पालन करना। सद्गुणों के आचरण से मन को शान्त रखना।

5. रात में तरह–तरह की पार्टियों में बहुत देर तक भाग लेने के कारण सूर्योदय के बाद देरी से जागना या जल्दी जागने के लिये अलार्म घड़ी का उपयोग करना।

5. रात में जल्दी सोना और सुबह सूर्योदय से पहले उठना। बिना अलार्म घड़ी के जगना अर्थात् शरीर को उचित विश्राम देना।

सारांश– व्यक्ति द्वारा कारण–कार्य नियम (Law of Cause & Effect) के विपरीत किया गया प्रत्येक कार्य जीवनी शक्ति का अपव्यय करता है जो कि अपने आप पर हिंसा है। अगर व्यक्ति उपरोक्त बताये गये नियमों का पालन करता रहे तो उसके द्वारा कारण–कार्य नियम (Law of Cause & Effect) द्वि–विध फल नियम (Law of Dual Effect), शक्ति मित्तव्ययिता नियम (Law of Vital Economy) और अहिंसा का सिद्धान्त (Law of Non-Violence) का पालन अपने आप होता जाएगा।

प्रसाद में, भंडारे में तथा अतिथि सत्कार में स्वास्थय के लिए अहित्कर पदार्थो का प्रयोग अंजाने में किया गया सामाजिक अपराध है।

6. पाँच महाभूतों द्वारा लाभ

पिछले पाँच भागों में रोग का कारण क्या है और प्राकृतिक जीवन पद्धति में बिना किसी दवाई के प्रयोग से हम कैसे स्वस्थ हो जाते हैं, इसके पीछे क्या रहस्य है तथा इसके सिद्धान्त और गलतियों के बारे में बताया जा चुका है। इस अध्याय में स्वस्थ जीवन जीने के लिए हमें किस तरह से प्रकृति के पाँच तत्त्वों को अपनाना है, इस विषय में बताया जाएगा। जैसा कि पहले भाग में बताया गया है कि **हमारा शरीर पाँच तत्त्वों** (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी) से निर्मित है– **ये ही शरीर की मूलभूत आवश्यकताएं हैं।** शरीर को पाँच तरह का भोजन चाहिए। हम अधिकतर जल तत्त्व और पृथ्वी तत्त्व का ही ध्यान रखते हैं। पहले तीन (आकाश, वायु और अग्नि) तत्त्वों की तरफ ध्यान ही नहीं देते। जबकि शास्त्रों में इन तत्त्वों की महत्ता के क्रम अनुसार इनका वर्णन जल एवं पृथ्वी से पहले किया गया है। इनमें सबसे पहला है आकाश तत्त्व अर्थात खाली जगह। किसी को निमन्त्रण देने से पहले जगह का प्रबन्ध आवश्यक होता है। शेष चारों तरह के भोजन शरीर अपना सके उसके लिए खाली जगह (आकाश) चाहिए। **आकाश तत्त्व–उपवास या कम खाने से ही मिलेगा।** उसके बाद वायु तत्त्व–प्राणायाम तथा वायु स्नान से और अग्नि तत्त्व–सूर्य स्नान से, ये तीनों भोजन शरीर को देने के बाद ही यह शरीर खाने –पीने वाले भोजन से लाभ ले सकता है। हम पहले के तीनों भोजनों की परवाह नहीं करते। अधिकतर केवल खाने–पीने के बारे में ही सोचते रहते हैं। इसका नतीजा यह निकलता है कि हमारा शरीर पहले के तीनों तत्त्वों से वचिंत हो जाता है। अर्थात् रोगी हो जाता है। हम अच्छे खाते–पीते घर वालों का शरीर बेचारा भूखा रहता है। इस प्रकार हमारे शरीर को पाँचों तत्त्वों द्वारा सन्तुलित भोजन (Balanced

diet) नहीं मिलता। शरीर में **इन तत्त्वों का सन्तुलन (Balance) बिगड़ना ही रोग है और इनका सन्तुलन ठीक होना ही ईलाज है।** इन पाँच तत्त्वों का सन्तुलन बनाने के लिये जानकारियाँ निम्नलिखित हैं–

(I) आकाश तत्त्व से लाभ

तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः।
आकाशद्वायुः। वायोरग्निः अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिव्या।।
पृथिव्या औषधयः। ओषधीभ्यो अन्नम्। अन्नाद् भूतानि।

शास्त्रों के अनुसार सृष्टि के आरम्भ में ईश्वर की स्वरूपभूता शक्ति माता प्रकृति से आकाश उत्पन्न हुआ और आकाश से क्रमशः वायु, वायु से अग्नि (सूर्य), अग्नि से जल और जल से पृथ्वी बने। इन पाँचों तत्त्वों के योग से पृथ्वी ने नाना प्रकार की औषधियों को और अन्नों को पैदा किया और अन्न से सभी प्राणी उत्पन्न हुए।

आकाश बहुत ही सूक्ष्म तत्त्व है। सृष्टि के सभी नक्षत्र चाँद, सूर्य, पृथ्वी, नवग्रह आदि सभी आकाश में ही विचरते हैं। सभी वस्तुओं में (चल अथवा अचल, जीव–जन्तु, वृक्ष, पहाड़, पानी आदि में) आकाश तत्त्व की मात्रा कम–ज्यादा होती है। इसीलिये एक ही घनत्त्व (Volume) के पत्थर में उसी घनत्त्व के लकड़ी या मिट्टी के टुकड़े से अधिक भार है। एक गिलास पानी उसी माप के पारे से भरे हुए गिलास की अपेक्षा कई गुना हल्का होता है। डायमण्ड (हीरा) जैसी ठोस वस्तु में भी आकाश तत्त्व विद्यमान रहता है।

मानव शरीर हड्डी, मांस और रक्त से बना है। इसके प्रत्येक अंग या भाग में आकाश तत्त्व मौजूद है। शरीर के अंग जितने मल रहित और लचकदार होंगे उतनी ही शरीर में आकाश तत्व की मात्रा अधिक होगी जिससे शरीर हल्का–फुल्का और स्वस्थ होगा। इसके विपरीत यदि

शरीर में मलभार अधिक है और रक्त नलिकाओं में विजातीय द्रव्य आदि का जमाव है तो आकाश तत्व की मात्रा कम हो जाती है तथा अतिरिक्त अंगों की कार्य–क्षमता घट जाती है और ये इतने नर्म और लचकदार नहीं रहते। यदि मल, जहरीले पदार्थ, अम्लीय तत्त्व किसी भी अंग विशेष में अधिक मात्रा में पैदा हो जाए, तो उस अंग विशेष की आकृति ही बदल जाती है जिससे आकाश तत्त्व की मात्रा और कम हो जाती है। **शरीर का मलरहित रहने पर ही आकाश तत्त्व की उचित मात्रा बनी रह सकती है और इसके लिये उपवास तथा आहार नियमों को अपनाना अनिवार्य है।** वायु, सूर्य और जल के प्रयोग भी शरीर को मलरहित करने में विशेष भूमिका निभाते हैं। आगे के भागों में इन्हीं के विषय में जानकारी दी जाएगी।

रहने के कमरों में भी यदि छत नीची है और कमरा अधिक सामान से भरा हुआ है या अधिक लोग रहते हैं तो घुटन का अनुभव होता है जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। इस प्रकार के कमरों में आकाश तत्त्व की कमी होने के कारण वायु का घनत्त्व भी कम होगा और उनमें साँस तक लेना कठिन हो सकता है। बहुत तंग कपड़े जो त्वचा के साथ प्रायः चिपके रहते हैं, स्वास्थ्य की दृष्टि से 'हानिकारक' हैं, क्योंकि त्वचा का सम्पर्क आकाश, वायु तथ सूर्य तत्त्व से छूट जाता है। यदि ये कपड़े सूती न रहकर कृत्रिम धागों [सिंथैटिक (Synthetic)] से बने हैं तो और भी हानिकारक हैं।

आकाश तत्त्व तो अनुभव का विषय है। जैसे शेष चार तत्त्वों (वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी) का अनुभव तथा वर्णन आसानी से किया जा सकता है ऐसे आकाश तत्त्व का वर्णन होना मुश्किल है। एक दृष्टान्त से आकाश तत्त्व के रहस्य को स्पष्ट करने का प्रयास करते हैं, जैसे कि सफेद रंग का एक सूती साफ धुला हुआ कपड़ा हमने अभी–अभी पहना। उस सूती कपड़े में कुछ छिद्र हैं। छिद्रों में आकाश तत्त्व उचित मात्रा में

मौजूद है। उन छिद्रों द्वारा हमारे शरीर को वायु और सूर्य की रोशनी का लाभ मिलता रहेगा अर्थात् हमें उस कपड़े को पहनने का लाभ होगा। मान लीजिए हम उस कपड़े को कई दिनों तक पहने ही रहते हैं तो कपड़ा मैला तथा भारी हो जाएगा। कपड़े के छिद्रों में मैल (गन्दगी) भर जाएगी। परिणामस्वरूप वहाँ से आकाश तत्त्व (खाली स्थान) निकल जाएगा और हमारे शरीर को सूर्य की रोशनी तथा वायु का लाभ मिलना बन्द हो जायगा। ठीक ऐसे ही हमारे शरीर में रक्त (खून) हर समय शरीर के हर भाग में चल रहा है। खून शरीर में परिवहन (Transporter) का काम करता है। अगर हमारा खून साफ तथा हल्का है और उसमें आकाश तत्त्व विद्यमान है तो चलते समय यह हमारे शरीर में से भोजन के पोषण तत्त्व को 'स्याही चूस' की तरह चूस कर अपने साथ ले लेता है और शरीर में हर जगह विद्यमान कोशिकाओं (Tissues, Cells) को दे देता है। जैसे खून फेफड़ों से प्राणवायु (ऑक्सीजन) ले लेता है और पूरे शरीर में इसका वितरण कर देता है। हमारे शरीर के हर भाग में कुछ नयी कोशिकायें (Cells) बनती हैं और पुरानी (अनावश्यक) कोशिकायें नष्ट होती हैं। साफ खून उन नई कोशिकाओं (Cells) को पोषण तत्त्व तथा ऑक्सीजन दे देता है और नष्ट हुई पुरानी कोशिकाओं को अपने साथ ले लेता है। कार्बनडाईऑक्साईड को फेफड़ों के द्वारा बाहर फेंका जाता है और मल को गुर्दे (Kidney) और बड़ी आंत (Large Intestine) के द्वारा पेशाब व पाखाने के रूप में बाहर निकाल दिया जाता है। पीछे के भाग में बतायी गई गलतियों के कारण जब खून गन्दा हो जाता है तो हम कितना भी पौष्टिक भोजन लें वह पोषण तत्त्व ले नहीं पाता और शरीर को पौष्टिक भोजन का लाभ नहीं होता। ठीक ऐसे ही कई तरह की गलतियों के कारण हमारी कोशिकाओं की खाली जगह में मल भर जाता है। वे भी खून से पोषण तत्त्व ले नहीं पाती और खून गन्दा होने के कारण

कोशिकाओं से मल उठा नहीं पाता। शरीर के हर भाग में आकाश तत्त्व की कमी हो जाने से पाचन तंत्र तथा अन्य सभी अंगों की कार्यक्षमता गड़बड़ा जाती है। आकाश तत्त्व से लाभ कैसे लिया जाए इसकी जानकारी अधिकतर लोगों को है ही नहीं, जिसका वर्णन आगे किया गया है।

आकाश तत्त्व और उपवास

वास्तव में आकाश–चिकित्सा को उपवास चिकित्सा भी कहा जाता है। आकाश और उपवास दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। हमारे ऋषि मुनियों ने सभी धर्मग्रन्थों में उपवास (व्रत) की महत्ता बतायी है। जैसा कि हिन्दुओं में अमावस्या, पूर्णमासी, एकादशी, जन्माष्टमी, शिवरात्री, करवाचौथ, सोमवार, मंगलवार, शुक्रवार, नवरात्रों आदि के व्रत। मुसलमानों में रोजे और जैनियों में उपवास की बहुत महिमा है। जैसे उप–प्रधान, प्रधान के सबसे नजदीक माना जाता है। ऐसे ही 'उप' का अर्थ है नजदीक और वास का अर्थ है 'रहना'। अर्थात् परमात्मा के नजदीक रहना। उपवास की स्थिति में हमारी प्राणशक्ति पूर्णतः परम शक्ति के सबसे नजदीक रहती है। परन्तु आज का मानव 'उपवास' शब्द से ही डरता है।

आज के युग में उपवास करने में कई तरह की गलतियाँ भी की जाती हैं। मानव अपने मन के अनुकूल कोई न कोई आसान रास्ता निकाल लेता है। अधिकतर उपवास वाले दिन कुट्टू के आटे के पकोड़े, पूड़ी, दूध या दूध से बने और घी से बने पकवान को ले लिया जाता है, जो कि पचने में रोटी–चावल से भी अधिक भारी हैं। भूख को दबाने के लिये चाय–काफी के इस्तेमाल से तथा खाली पेट होने की वजह से आजकल के परिचलित उपवास शरीर के पाचन तंत्र और तंत्रिका तंत्र (Nervous System) के लिये हानिकारक हैं। इस तरह से उपवास करने

का लाभ नहीं होता। उपवास करते समय भूख लगने की स्थिति में कच्ची सब्जियाँ, पके फल या उनके रसों का प्रयोग करें। ऐसा करने से पूर्ण उपवास का लाभ भले कम होगा परन्तु नुकसान नहीं होगा।

हमारी भारतीय संस्कृति में वर्ष में दो बार नवरात्रों के पर्व आते हैं। नवरात्रों के समय मौसम बदलने (Change of Weather) लगता है। इन दिनों में प्राण शक्ति शरीर की सफाई में लग जाती है। इस समय अधिकतर लोगों को नजला, जुकाम या बुखार हो जाते हैं। इन तीव्र रोगों के माध्यम से शरीर अपनी विशेष सफाई करता है। अगर व्यक्ति नवरात्रों में ठीक से उपवास कर ले तो आने वाले छः महीने के लिये शरीर गर्मी या सर्दी को सहने के लिये तैयार हो जाता है। **नवरात्रों में अधिक गर्मी या सर्दी नहीं होने की वजह से उपवास करना सरल होता है।**

उपवास करने से हमारे शरीर की पूरी प्राण शक्ति अन्दर सफाई पर लग जाती है, जिससे शरीर में हमारी गलत आदतों के कारण संचित मल बाहर निकल जाता है और परिणामस्वरूप शरीर को आकाश तत्त्व मिल जाता है। यदि हम एक–दो दिन का उपवास करें तो हमें मालूम पड़ेगा कि उपवास के दौरान हमारी जिह्वा पर सफेदी आ जाती है। पेशाब पीला आता है तथा पसीने में बद्‌बू आती है। माँ प्रकृति मल को मुँह, पेशाब, पाखाने तथा पसीने और श्वास के द्वारा बाहर निकालती है।

उपवास से भयभीत होने की आवश्यकता नहीं है। प्रसन्नतापूर्वक किए गए उपवास से कोई नुकसान नहीं होता। उपवास भुखमरी नहीं है। जो भूख हड़ताल करते हैं वे अपनी खुशी से नहीं करते, मजबूरी में करते हैं। इसलिये उनको कमजोरी व नुकसान होता है। इस दुनिया में एक–दो दिन के उपवास से आज तक कोई नहीं मरा।

दीर्घ कालीन उपवास

हम ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी के अनुयायी दीर्घ कालीन उपवास (लम्बे व्रत) के पक्ष में नहीं हैं। ऐसा करने से शरीर और मन के साथ हिंसा होती है। हमारी अधिकतर प्राण शक्ति लम्बे उपवास के डर में भी खर्च हो जाती है, जिससे स्वास्थ्य–लाभ नहीं मिलता। आज का साधारण मानव दीर्घ कालीन उपवास करने में असमर्थ है। उपवास कैसे किया जाए? इसका वर्णन आगे कर रहे हैं।

1. पूर्ण उपवास (Complete Fast) अर्थात् जलाहार (तीव्र रोग में)
2. आंशिक उपवास (Partial Fast) अर्थात् पथ्याहार (मन्द रोग में)
3. आसन्न उपवास (Approach to Fast) अर्थात् रसाहार (मारक रोग में)

1. पूर्ण उपवास (Complete Fast)– तीव्र रोग (नजला, बुखार, उल्टी, दस्त) की अवस्था में जब हमारी प्राण शक्ति पूर्णतः अन्दर की तरफ सफाई में लगी होती है तो एक–दो दिन पूर्ण उपवास करने से विशेष लाभ होता है। जब हमारा मुँह सूखे तो **'आचमन'** (देखें पृ.सं. 123) करें, प्यास लगने पर घूँट–घूँट कर जल सेवन करें, मन को शान्त रखें, आराम करें, टी.वी. न देखें, **अहिंसक टोना/ एनीमा** (देखें पृ. सं. 127) तथा **पेट की गीली पट्टी** (देखें पृ. सं. 120) का प्रयोग करें।

निम्नलिखित अवस्था में पूर्ण उपवास नहीं करना है–

1. उपवास शब्द से भयभीत व्यक्ति।
2. गर्भवती महिलाएं।
3. बच्चों को दूध पिलाने वाली महिलाएं।

2. आंशिक उपवास (Partial Fast)– आंशिक उपवास को अर्ध उपवास भी कह सकते हैं। आंशिक उपवास करने की स्थिति में दिन में दो बार (सुबह, सायं) हरा नारियल पानी (डाभ), सफेद पेठे का रस, कच्ची सब्जियों और फलों का रस अथवा उबली हुई सब्जियों का पानी

लें। दोपहर को मौसम की कच्ची सब्जियों के सलाद (खीरा, ककड़ी, मूली, शलगम, गाजर, पत्ता गोभी, टमाटर आदि) के साथ कद्दूकश की गयी कच्चे नारियल की गिरी दो बड़े चम्मच और थोड़ा हरा धनिया के साथ लें और रात में मौसम के पके हुए फल (खरबूजा, तरबूज, अमरूद, अनार, कीनू, मौसमी, संतरा, अनानास, नाशपाती, नाख, बब्बूगोशा, शरीफा, जामुन आदि) लीची, लें।

तीव्र रोगों (नजला, दस्त, बुखार आदि) में एक दो दिन पूर्ण उपवास करें। हालत में सुधार होने पर दो–तीन दिन आसन्न उपवास करें फिर दो–तीन दिन आंशिक उपवास करें। पूर्णतः स्वस्थ होने पर सामान्य भोजन शुरु करना चाहिए।

मन्द रोगों (दमा, उच्च रक्तचाप, शुगर, जोड़ों का दर्द) की अवस्था में आंशिक उपवास से शुरु करें। बीच–बीच में जब–जब तीव्र रोग आएं तो उपरोक्त बतायी गई तीव्र रोगों को ठीक करने की विधि को अपनाएं।

3. आसन्न उपवास (Approach to Fast)– आसन्न उपवास का अर्थ है उपवास जैसी स्थिति में रहना। एक–दो दिन पूर्ण उपवास करने से हालत में सुधार होने पर फिर आसन्न उपवास करें। इसकी विधि हरा नारियल पानी (डाभ), पेठे का रस, कच्ची सब्जियों या फलों के रस अथवा उबली हुई सब्जियों का पानी इनमें से रूचि अनुसार दिन में दो से 4 बार अगर भूख का एहसास हो तो लें। जिन स्थितियों में पूर्ण उपवास निषेध है, वहाँ आसन्न उपवास करें।

मारक रोगी– जैसे कि हृदय रोग, गुर्दे सम्बन्धी रोग, कैंसर जिसमें व्यक्ति की जान को खतरा हो, हालत सुधार होने तक आसन्न उपवास करें।

सारांश– इस तरह बतायी गई युक्ति–युक्त उपवास विधि द्वारा धीरे–धीरे किस्तों में शरीर की सफाई को होते रहने दें। ऐसा करने से हमारा खून और कोषाणु साफ हो जाएंगे। हमारा खून शरीर में से पोषण तत्त्व और ऑक्सीजन ठीक से लेकर शरीर के अलग–अलग भागों में विद्यमान कोषाणुओं को देता रहेगा और कोषाणु भी अपनी गन्दगी (Toxins) और कार्बन डाईऑक्साइड खून को देते रहेंगे और खून में से पोषक तत्त्व लेते रहेंगे। यह सब तभी सम्भव होगा जब हमारे खून और कोशिकाओं में आकाश तत्त्व भरपूर मात्रा में होगा। प्रत्येक व्यक्ति को इस बात को स्वीकार करना होगा कि यह एकमात्र उपवास से ही सम्भव है दूसरा कोई मार्ग नहीं है।

(II) वायु तत्व से लाभ

हमारे शास्त्रों में वायु को **प्राणवायु** का नाम दिया गया है यह शरीर के लिये अति आवश्यक होने के बावजूद भी हम इसकी परवाह नहीं करते। भोजन के विषय में सभी कहते हैं कि भोजन में विटामिन (शक्ति) होते हैं खालो! खालो! खालो! परन्तु वायु में विटामिन (शक्ति) होते हैं, ऐसा कोई नहीं कहता। अगर किसी व्यक्ति को भोजन दो दिन न मिले तो भी शरीर का काम चल जाएगा, परन्तु वायु दो मिनट न मिले तो क्या होगा? जरा सोचिए....। हमारे घरों में खिड़कियाँ और रोशनदान हैं। हम खोलते तक नहीं, सर्दियों में सर्द हवा आती है और गर्मियों में गर्म। हम अक्सर झुककर बैठते हैं या पीछे की तरफ तकिया लगाकर बैठते हैं जिससे हमारे फेफड़ों को आधी श्वास मिलती है। हम नरम गद्दों पर लेटते हैं हमारा सिर और टाँगे हल्की होती हैं और बीच का हिस्सा भारी होने के कारण हम रात भर झूले में पड़े रहते हैं। परिणामस्वरूप हमारे फेफड़ों को आधी श्वास मिलती है। इसलिए हम जब भी बैठें, सीधे बैठें और सोते समय तख्त पर (Hard Bed)

या जमीन पर बिस्तर लगा कर सोएं।

वायु तत्व से और अधिक लाभ कैसे लिया जा सकता है, अब इसका वर्णन करते है :–

(क) प्राणायाम द्वारा, (ख) वायु स्नान द्वारा।

(क) प्राणायाम द्वारा

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें लम्बी एवं गहरी श्वास की आदत डालनी चाहिए। इसके लिये हमारे गुरु जी ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी द्वारा बताए गए अहिंसक प्राणायाम को प्रतिदिन सुबह सायं दस–बारह बार करते रहें, जिससे हमारे फेफड़ों को दिन भर लम्बी श्वास लेने की आदत अपने आप पड़ जाएगी। यह प्राणायाम अहिंसक है, इसको हर तरह के रोगी कर सकते हैं।

प्राणायाम करते समय सावधानियाँ

1. पेट खाली होना चाहिए। सुबह और सायंकाल का समय उचित है।
2. शरीर को उचित काय–स्थिति में, मेरूदण्ड को सीधा रखकर प्राणायाम करें। सबसे उत्तम सुखासन, सिद्धासन या पद्मासन में सीधे बैठकर करें। ऐसा सम्भव न हो तो सीधे खड़े होकर या रोग की अवस्था में (शरीर में ताकत कम हो तो) सीधे लेटकर भी किया जा सकता है।
3. सूती, ढीले, सफेद या हल्के रंग के वस्त्र पहनकर करें।
4. शान्त वातावरण में सम्भवतः अकेले ही करें।
5. ऐसे स्थान पर करें जहाँ शुद्ध वायु प्रचर मात्रा में उपलब्ध हो।

प्राणायाम की पाँच अवस्थाएँ

1. रेचक (एक नथुने को बन्द करके दूसरे नथुने से श्वास द्वारा वायु को बाहर निकालने की) क्रिया।

2. बाह्य कुम्भक (दोनों नासिकाओं को बन्द करके श्वास को बाहर रोकने की क्रिया)।
3. पूरक (जिस नथुने से रेचक किया गया, उसके विपरीत नथुने से श्वास को अन्दर ले जाने की क्रिया)।
4. आन्तरिक कुम्भक (दोनों नासिकाओं को बन्द करके श्वास को अन्दर रोकने की क्रिया)
5. रेचक (जिस नथुने से पूरक क्रिया की गई, उसके विपरीत नथुने से वायु बाहर निकलने की) क्रिया।

प्राणायाम करने के लिए खुली हवा में जाएं (पार्क, छत, बालकॉनी, घर के बाहर गली में या कमरे की खिड़की के आगे)। सीधे बैठ जाएं। सहायता के लिये साथ में दिये गये चित्र देखें (चित्र संख्या 1, 2, 3)



(चित्र सं. 2)



(चित्र सं. 1)



(चित्र सं. 3)

1. **रेचक क्रिया–** प्राणायाम करते समय सीधे बैठकर मन को शान्त रखते हुए रेचक क्रिया से शुरु करना चाहिए। अपने दायें हाथ के अंगूठे के साथ वाली दो अँगुलियों को बन्द कर लें। दायीं नासिका को बन्द करने के लिये दायें अंगूठे का प्रयोग और बायीं नासिका का बन्द करने के लिये दो अँगुलियों का प्रयोग आगे दिए गए क्रमानुसार करें। सबसे पहले एक नासिका को बन्द करके दूसरी नासिका द्वारा आराम से यथाशक्ति बिना ज़ोर लगाये श्वास को बाहर निकालें।
2. रेचक क्रिया के बाद **'बाह्य कुम्भक'** करना है। इस समय दोनों नासिकाओं को बन्द करके श्वास को अपनी शक्ति अनुसार बाहर ही रोक दें।
3. फिर **'पूरक क्रिया'** करनी है। जिस नासिका से रेचक क्रिया पहले की गयी थी उसको बन्द रखें और दूसरी नासिका द्वारा आराम से श्वास को जितना हो सके अन्दर ले जाएं। फेफड़ों को यथा शक्ति फुलाने का प्रयत्न करें।
4. फिर **'आन्तरिक कुम्भक'** करें। दोनों नासिकाओं को बन्द करके जितना आराम से हो सके, उतनी देर तक श्वास को अन्दर रोकें। यह भी अपनी शक्ति से अधिक न हो।
5. तत्पश्चात् फिर से रेचक करें। यह सब अहिंसक ढंग से करें।

इसके बाद तीन–चार बार लम्बे श्वास लेकर श्वास की गति को सामान्य कर लें। अब उपरोक्त प्रक्रिया दूसरी नासिका से दोहराते हुए प्राणायाम की रेचक क्रिया से शुरु करते हुए अंत में रेचक क्रिया पर समाप्त करें। यहाँ यह स्पष्ट करना आवश्यक है। केवल रेचक या पूरक क्रिया अलग–अलग नासिका से बारी–बारी होनी है, बाह्य एवं आंतरिक कुंभक की क्रिया में कोई अंतर नहीं है। इस प्रकार लगभग दस–बारह प्राणायाम एक समय में कर सकते हैं।

श्वास अन्दर ले जाने से छाती फूलनी चाहिये एवं पेट अंदर जाना चाहिए और बाहर निकालने पर छाती सिकुड़नी एवं पेट सामान्य स्थिति में आना चाहिए। पेट के द्वारा श्वास लेकर प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

इन क्रियाओं को अपनी–अपनी क्षमता के अनुसार ही करें। क्योंकि सभी लोगों की क्षमता (Capacity) एक जैसी नहीं होती। जबरदस्ती करने से फेफड़ों पर जोर पड़ता है, जिससे धीरे–धीरे कमजोर फेफड़ों के और अधिक कमजोर होने की सम्भावना होती है। इसलिए किसी दूसरे की नकल न करें। जिन लोगों को रक्तचाप या हृदय रोग है वे लोग सांस को रोकते समय कम समय लगाएं। अर्थात बाह्य कुम्भक व आंतरिक कुम्भक में कम समय लगायें। स्वस्थ व्यक्ति अपनी–अपनी क्षमतानुसार करेंगे।

प्राणायाम से शारीरिक व मानसिक लाभ

1. प्रतिदिन सही ढंग से प्राणायाम करने से व्यक्ति अपने आपको सभी प्रकार के रोगों से बचा सकता है।
2. शरीर के सारे तंत्रों की कार्यकुशलता बढ़ती जाती है।
3. मन की एकाग्रता और बुद्धि की स्मरण शक्ति बढ़ती जाती है।
4. पाचन शक्ति बढ़ती जाती है।
5. फेफड़ों को अधिक आराम मिलता है।
6. खून का दौरा (Blood Circulation) ठीक हो जाता है।
7. प्राणायाम द्वारा, चिंता, तनाव आदि को दूर किया जा सकता है।
8. जीवनी शक्ति का सही उपयोग होता है। वृद्ध अवस्था में भी कोई कष्ट नहीं होता।
9. शरीर को सामान्य स्थिति में रखने में सहायता मिलती है, कण्ठ स्वर में सुधार होता है। फेफड़ों, श्वास नली, गले, नासिका और श्वसन तंत्र में **अनावश्यक बलगम जमा नहीं होता।**
10. जिगर (Liver) की कार्यकुशलता भी बढ़ती है।

11. खून साफ होता है। शरीर के विजातीय द्रव्य कब्ज, बलगम, गैस आदि बाहर निकलने में मदद मिलती है।

प्राणायाम से आध्यात्मिक लाभ

प्राणायाम से आध्यात्मिक उन्नति भी होती है। अगर आप इस प्राणायाम को गहराई से, ध्यानपूर्वक शान्त मन से, निरन्तर अभ्यास करेंगे तो आपको अनुभव होगा कि हमारे अन्दर श्वास जाते समय **'सो'** की आवाज आती है और श्वास छोड़ते समय **'हं'** की आवाज आती है। हमारे अन्दर हर समय श्वास के साथ–साथ **'सोऽहं' 'सोऽहं'** का जप अपने आप चल रहा है अर्थात् हमारे अन्दर से यह आवाज आ रही है कि, **"मैं वही हूँ, मैं वही हूँ"।** श्वास की इस आवाज पर ध्यान एकाग्र करते हुए आप अध्यात्म में आगे बढ़ सकते हैं। शास्त्रों में इसको अजपा–जाप (जो अपने आप हो रहा है) की संज्ञा दी है।

(ख) वायु स्नान

गर्मियों में यथासम्भव अपने घर में कम से कम कपड़े पहनें तथा त्वचा के ऊपर हवा को लगने दें। यदि कभी हवा न चल रही हो तो आवश्यकतानुसार पँखे को भी चलने दें। प्रायः सभी ने इस बात पर ध्यान दिया होगा कि छोटे बच्चों को कपड़े पहनाते समय वे रोने लगते हैं। सभ्यता के आरम्भ में (आज भी अंडमान निकोबार द्वीप समूह में) आदिवासी लोग बिना कपड़े पहने ही रहते हैं। इससे यह प्रमाणित होता है कि व्यक्ति की आन्तरिक इच्छा तो कपड़े न पहनने की है। बहुत छोटे बच्चों को अपने घर में कम से कम कपड़े या बिना कपड़ों के ही रहने दें। इससे वायु स्नान अपने आप होता रहेगा। सूती कपड़े पहन कर सुबह पार्क में भी सैर की जा सकती है। बहुत अधिक सर्दी हो या गर्मी में लू चल रही हो तो यह स्नान करना उचित नहीं है। तात्पर्य यह है कि बाहर

की वायु सहनीय हो तो ही पूरा लाभ होगा। अहिंसा के नियमों का उल्लंघन करने से रोगी के शरीर में दुर्बलता बढ़ने का भय रहता है।

वायु स्नान द्वारा लाभ

हम मात्र फेफड़ों से ही श्वास नहीं लेते। हमारी त्वचा के असंख्य छिद्रों द्वारा भी नित्य–निरन्तर श्वास लिया जा रहा है। हम अपनी त्वचा को ठीक ढंग से रखते हुए, इस क्रिया का पूर्णतः लाभ ले सकते हैं। जहाँ तक सम्भव हो सके, हमें सफेद या हल्के रंग के सूती (Cotton) कपड़े पहनने चाहिए। सूती कपड़ों द्वारा हमारे शरीर को वायु तत्त्व और सूर्य तत्त्व का लाभ उचित मात्रा में मिलता रहता है। पॉलिस्टर या टेरीकॉट के कपड़ों का प्रयोग कम से कम करना चाहिए। सर्दियों में, पहले सूती कपड़े पहनकर ऊनी कपड़ों का उपयोग ऊपर से करना चाहिये। वस्त्र शरीर की रक्षा और आराम के लिये पहनने चाहिए न कि दिखावे मात्र के लिए।

(III) सूर्य–प्रकाश से लाभ (अग्नि तत्त्व)

भारतीय संस्कृति में सूर्य को स्वास्थ्य का देवता माना जाता है। सूर्य के कई नामों से एक है 'दिनेश' अर्थात् दिन का राजा। भारतीय संस्कृति के अनुसार मनुष्य को प्रतिदिन सूर्योदय से पहले बिस्तर छोड देना चाहिए। इस संस्कार की गहराई का भाव यह है कि जब हमारे घर किसी विशेष मेहमान ने आना होता है, तब हम उसके आने से पहले घर की अच्छी तरह से साफ सफाई करके सजाते है और स्वयं भी हर प्रकार से सजते–संवरते है। इसी प्रकार सूर्य देवता अर्थात् दिन के राजा हर रोज हमारे घर पर सुबह–सुबह दस्तक देते हैं। ऐसे में यदि हम सो रहे हो तो हम अपने घर आए हुए मेहमान का निरादर करते हैं।

महान संत डा. शिव कुमार जी का कहना है कि जो व्यक्ति सूर्योदय से पहले बिस्तर को नहीं छोड़ता, उसे सूर्य भगवान का श्राप लग

जाता है। वह व्यक्ति स्वस्थ रह ही नहीं सकता। हमारे पूर्वजों, संतों, वेदों–ग्रंथों ने इस महत्व को समझा कि स्वास्थय का सूर्य स्नान अर्थात् सूर्य की रोशनी से गहरा संबंध है।

स्नान केवल एक तरह का नहीं होता जो हम सामान्यतः रोजाना करते है। सामान्य स्नान से शरीर की बाहरी सफाई होती है। शरीर की आंतरिक सफाई के लिए सूर्य स्नान परम आवश्यक है। जैसे हमारी रसोई में यदि किसी खाद्य पदार्थ का घुन लग जाए या उस में कोई दुर्गन्ध आने लगे तो धूप लगवाने से उस पदार्थ की शुद्धि हो जाती है। इसी प्रकार सुबह की कच्ची धूप शरीर पर लेने से अर्थात् सूर्य स्नान कर लेने से शरीर की आंतरिक शुद्धि हो जाती है। हमारे पूर्वजों ने इसी महत्व को देखते हुए अपने दिन का आरंभ सूर्य नमस्कार के आसन द्वारा करने की प्रथा से किया ताकि सूर्य से स्वास्थ्य की प्राप्ति के साथ–साथ व्यायाम का लाभ भी मिल सके। सूर्य तत्व से लाभ उठाने के साथ ही प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सूर्य स्नान करना चाहिए। सूर्य स्नान के अनेक लाभों में से निम्नलिखित उल्लेखनीय है। इसके साथ–साथ सूर्य स्नान लेते समय जिन बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए, उनका भी उल्लेख किया गया हैं।

1. शुरू में कुछ दिनों के लिए पन्द्रह–बीस मिनट तक शरीर के सामने के भाग को सूर्य स्नान कराएँ। स्नान की इस अवधि को धीरे–धीरे बढ़ाया जा सकता है।
2. सूर्य स्नान करते समय सूती कपड़े पहने और वह भी कम–से कम। पूर्ण लाभ के लिए पूरे वस्त्र उतारकर सूर्य स्नान करना ही उचित है।
3. सूर्य स्नान के लिए प्रातः और सायं का समय उत्तम है, क्योंकि उस समय में अधिक गर्मी नहीं होती। दोपहर के समय यह स्नान नहीं करना चाहिए। सामान्यतः भी अगर धूप तेज हो तो सिर ढ़ककर रखें। **वास्तव में हमें सूर्य की रोशनी चाहिए गर्मी नहीं।**
4. सूर्य स्नान करते समय शरीर के अंदर के भागों में जब हल्का सा पसीना आ जाए तो सूर्य स्नान करना छोड़ दें।
5. यह प्रकृति की अमूल्य देनों में से एक निःशुल्क मिलने वाली देन है। किसी चिकित्सालय में जाकर पैसा खर्च करके Steam Bath लेने की तुलना में यह अधिक लाभकारी तथा अहिंसक है।
6. सूर्य की रोशनी भी एक प्रकार का भोजन है। पंच तत्वों से निर्मित मानव शरीर को अग्नि तत्व की प्राप्ति सूर्य स्नान के द्वारा ही होती है। तथा व्यक्ति के संतुलित आहार (Balanced Diet) में इस तत्व की आवश्यकता को पूरा करती है।
7. सूर्य स्नान से खून का दौरा सुचारू रूप से होता है।
8. सूर्य स्नान केवल रोग की अवस्था में ही आवश्यक नहीं है। स्वस्थ व्यक्तियों (शिशु, बच्चे, जवान, बूढ़े, स्त्री और पुरूष) को भी अपने स्वास्थय को और अधिक बढ़ाने के लिए इसकी आदत डालनी चाहिए।
9. सूर्य स्नान लेने से शरीर में से विजातीय द्रव्य त्वचा एवं गुर्दे के माध्यम से पसीने तथा पेशाब के रूप में बाहर निकलता है तथा हम देख सकते हैं कि अधिकतर लोगों को सूर्य स्नान लेने के बाद पेशाब भी पीले रंग का आता है।
10. सूर्य स्नान व्यक्ति द्वारा किए गए भोजन में से पोषण तत्वों को ग्रहण करने के लिए भी आवश्यक है। यदि व्यक्ति सूर्य स्नान न करे तो बढ़िया से बढ़िया भोजन में से आत्मसात (Assimitation) और निष्कासन (Elimination) की प्रक्रिया सुचारू रूप से नहीं हो सकती।

11. सूर्य स्नान से त्वचा की सेहत बढती है।
12. सूर्य स्नान लेते समय सिर को ढ़ककर रखना चाहिए। यदि संभव हो तो सिर और चेहरे को छाया में तथा बाकी पूरा शरीर धूप में रखें। बैठकर सूर्य स्नान लेते समय सिर ढका हुआ तथा पीठ पर सूर्य की रोशनी पड़नी चाहिए।
13. सूर्य स्नान के समय सूर्य की रोशनी त्वचा पर लगने से त्वचा हल्की गर्म होती है। जिससे ऊपर की तरफ खून का दौरा तेज होता है। Vitamin D मिलता है तथा खून में Acid तथा Alkaline का संतुलन बनने से शरीर भोजन में से Calcium, Thiamin और Phosphorus आदि को ले पाता है।
14. सूर्य स्नान करने से Nervous system Tone up हो जाता है।
15. त्वचा गर्म होने से पहले सूर्य स्नान करना छोड़ दें। सूर्य स्नान अहिंसक ढंग से (Non-violantly), धैर्य से और क्षमता अनुसार लेना चाहिए।
16. सूर्य स्नान रोगग्रस्त अंग का ही नहीं बल्कि पूरे शरीर का होना चाहिए। ऐसा करने से स्वस्थ त्वचा अपना लाभ रूग्ण त्वचा तक स्थानातर (Transfer) कर देती है।
17. सूर्य स्नान करने के बाद मेरूदंड स्नान करना बहुत लाभदायक है। यदि समय का अभाव हो तो सामान्य स्नान या सिर का ठंडा स्नान कर लेना चाहिए।
18. सूर्य स्नान करने से पहले कभी–कभी शरीर पर सरसों, तिल या नारियल का तेल लगाकर सूर्य स्नान किया जा सकता है।
19. यदि त्वचा में जलन हो, भूख कम हो जाए, बुखार, सिर दर्द अथवा अनिद्रा में से कोई भी एक समस्या हो जाए तो इसका अर्थ यह है कि या तो सूर्य स्नान ज्यादा समय के लिए अथवा तेज धूप में लिया गया है। तदानुसार सुधार कर लिया जाए।

20. तरूण ताल स्नान सूर्य स्नान लेने की सबसे सुरक्षित विधि है। इस विधि में किसी पेड़ के नीचे लेटकर पेड़ के पत्तों के बीच में से सूर्य की रोशनी शरीर पर लगनी चाहिए। यह स्नान तेज धूप अथवा दोपहर में भी किया जा सकता है। रोगी व्यक्ति यदि पूरा दिन पेड़ के नीचे बिताए तो बहुत बढ़िया है।
21. पूजा की एक विधि है जिसमें पीपल के पेड़ की 108 बार परिक्रमा करनी होती है। इस पूजा विधि का संबंध भी स्वास्थय की दृष्टि से सूर्य स्नान का लाभ प्राप्त करना ही है।
22. **Sun Gazing** आँखों की सुरक्षा के लिए सुबह सूर्य उदय होने के एक घंटे के अंदर–अंदर एक पीपल, केला या कोई भी बड़ा पत्ता लेकर उस पत्ते के द्वारा आंखों को खोलकर सूर्य की तरफ देखें। 5–15 मिनट तक इस तरह देखने के बाद आँखों पर ठंडे पानी की छींटे मार लें अथवा ठंडे पानी की पट्टी आँखों पर रखें।
23. **चलते–चलते सूर्य स्नान–**दिनचर्या में परिस्थिति वश जब कहीं भी धूप में चलना पड़े तो सिर को ढ़क लें। यदि धूप ज्यादा तेज हो तो सिर पर गीला कपड़ा रखकर या बांधकर चलते–चलते सूर्य स्नान का लाभ लिया जा सकता है।
24. बच्चों को सूखा रोग (Rickets) हो तो इसका अर्थ है, सूर्य की रोशनी के अभाव में Vitamin D की कमी है। सूर्य स्नान लेने से इस रोग को ठीक होते देखा जा सकता है। सूर्य की रोशनी में केवल Vitamin D ही नहीं Vitamin C भी भरपूर भात्रा में होता है।
25. सूर्य की रोशनी में पके हुए फल एवं सब्जियाँ Un-Cooked नहीं है Sun-Cooked है। अतः वे कच्ची नहीं पक्की हैं। सब्जियों को आग पर पकाने से उनके पोषण तत्वों की कुछ मात्रा नष्ट हो जाती है। इसीलिए उन्हें जहाँ तक संभव हो कच्चे सलाद के रूप में खाएं

अथवा कम आंच पर पकाएं। कच्ची सलाद एवं फलों के द्वारा भी सूर्य तत्व का लाभ मिलता है।

26. नवजात शिशु के लिए सूर्य स्नान जन्म के एक महीने बाद तक वर्जित हैं। नवताज शिशु की आँखों में सूर्य का प्रकाश सहने की क्षमता नहीं होती। नवजात शिशुवाले कमरे में खिडकियों पर पर्दा लगाकर रखें। ट्यूब या बल्ब का प्रकाश भी शिशु की आँखों पर सीधा नहीं पड़ना चाहिए।

यहाँ इस बात की चर्चा करना आवश्यक है कि आधुनिक चिकित्सा में भी रोशनी के महत्व को समझा गया है। परंतु दुर्भाग्य से आधुनिक चिकित्सा ने इसका श्रेय प्राकृतिक साधन (सूर्य स्नान) द्वारा प्राप्त न करके बनावटी रोशनी (Tube Light) को दिया है। हमारे देश की जलवायु बनावटी रोशनी के अनुकूल नहीं है। पाश्चात्य देशों में सूर्य की रोशनी रोजाना आसानी से उपलब्ध न होने के कारण शायद वहाँ बनावटी रोशनी (Artificial Light) का सहारा लिया जाता है। बनावटी रोशनी सूर्य की रोशनी का मुकाबला नहीं कर सकती है। बनावटी रोशनी से लाभ लेने के लिए किसी Specialist की आवश्यकता पड़ती है, जबकि सूर्य स्नान से प्रत्येक व्यक्ति स्वयं लाभ ले सकता है। इसके अतिरिक्त बनावटी रोशनी के दुष्प्रभाव भी होते हैं।

उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक व्यक्ति सूर्य स्नान द्वारा लाभांवित हो और अपने स्वास्थ्य स्तर को दिन–प्रतिदिन और आगे बढ़ाते जाएँ।

(क) सूर्य शक्ति युक्त जल–(हंसोदकम्)

(Sun Charged Water)

सूर्य प्रकाश से लाभ जल द्वारा भी लिया जा सकता है। एक चौड़े मुँह वाले व कम गहरे बर्तन में पानी भरकर उसको ऐसे स्थान में रख दें

जहाँ धूप स्वतंत्र रूप से आती हो। इस बर्तन के मुँह पर केले का पत्ता, रखकर उसका मुँह पतले जालीदार सफेद सूती कपड़े से अच्छी तरह बाँध दें। अगर केले का पत्ता न मिले तो केवल सफेद कपड़ा (सूती मोटा एक तह वाला कपड़ा) अच्छी तरह बाँध कर उसके ऊपर बड़े हरे पत्ते जैसे पीपल, आम, बड़, पालक, मूली, चौलाई आदि में से कोई भी रख दें। इस बर्तन को इसी प्रकार सारा दिन व सारी रात खुले स्थान में पड़ा रहने दें, जहाँ धूप स्वतंत्र रूप से आती है। इससे एक ओर जहाँ सूर्य प्रकाश की रोशनी हरे पत्तों द्वारा जल में प्रवेश कर जाएगी, दूसरी और रात्रि में चन्द्रमा द्वारा दिव्य औषधियों का समावेश भी इस पानी में हो जाएगा। यह पानी स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी है। इस पानी को 24 घंटे बाद किसी मटके या सुराही में डालकर पीने के लिए प्रयोग करें। यह पानी रोगों को ठीक करने के लिये किसी चमत्कार से कम नहीं। सिर दर्द या शरीर के किसी भी अंग में दर्द हो तो इस पानी को वहाँ लगाने से तुरन्त लाभ मिलता है। बचे हुए पानी को नहाने के लिये प्रयोग करने से चर्म रोगों में भी लाभकारी होता है।

जिस स्थान पर हरा नारियल पानी या पेठे का रस उपलब्ध न हो अथवा व्यक्ति खरीदने में असमर्थ हो तो इस पानी को पीने से भी लाभ मिलता है।

आजकल शहरों में नलों का पानी क्लोरीनयुक्त होता है। पानी को उपरोक्त विधि से तैयार करके हानिकारक पदार्थों के मिश्रण से होने वाले दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

(IV) जल तत्व से लाभ

संसार में लगभग दो तिहाई भाग जल का है और एक तिहाई भाग ठोस पृथ्वी (मिट्टी, पत्थर, पहाड़ आदि) का है। ठीक ऐसे ही मानव

शरीर में लगभग $^{2}/_{3}$ भाग जल (द्रव्य) का है और शेष $^{1}/_{3}$ भाग हड्डियों और मांस का है। अतः मानव के भोजन में $^{2}/_{3}$ भाग पानी की प्रधानता वाले पदार्थों की होनी चाहिए और $^{1}/_{3}$ भाग अनाज, चावल आदि होने चाहिये। पानी के विषय में हम भ्रम में रहते हैं। कहा जाता है कि सुबह उठकर खाली पेट चार गिलास पानी पीओ या दिन भर में दस गिलास पानी पीओ। मानव को बाहर से कोई सलाह नहीं दी जा सकती कि हम कब पानी पीएं, कब खाना खायें और कितना पानी पीए? प्रत्येक मानव की दिनचर्या और पाचन शक्ति अलग–अलग होती है। अन्दर जब भूख लगे तब खाना खाऐं और जब प्यास लगे तब पानी पीए। बिना प्यास के जो अधिक पानी पीया जाता है वह हमारे पाचन अंगों और गुर्दे आदि का काम बढ़ाता है। **बिना प्यास के पानी पीना उतना ही नुकसानदेय है जितना बिना भूख भोजन करना।** सुबह–सुबह आमतौर पर किसी को भी सच्ची प्यास नहीं लगती। हम अधिक पानी पीने का लाभ सुनकर बिना प्यास ही पानी पी लेते हैं। आजकल बहुत लोगों की धारणा है कि सुबह पानी पीने से हमारा पेट तुरन्त साफ हो जाता है। जबकि हमारे पाचन तंत्र में ऐसा कोई विधान नहीं है कि पानी पीते ही Toilet के फ्लश की टँकी की तरह उसका प्रभाव बड़ी आँत तक पड़ जाए। कुछ लोगों का मानना है कि सुबह–सुबह बीड़ी, सिगरेट का सेवन करने या अखबार पढ़ने से पेट साफ हो जाता है। जबकि बीड़ी–सिगरेट का या अखबार का पाखाने से कोई भी सम्बन्ध नहीं है। ये मात्र मनोवैज्ञानिक क्रिया (मानसिकता बनना) है और कुछ नहीं। फिर भी अगर पुरानी आदत पड़ी है तो आप एक गिलास पानी को छोटे–छोटे घूँट करके आहिस्ता–आहिस्ता पीए। आप देखेंगे कि आधे या एक गिलास से ही तृप्ति हो जाएगी और आपका काम बन जाएगा। क्योंकि प्यास की ग्रन्थियाँ तो मुँह और गले में ही हैं। अन्यथा प्यास की ग्रन्थियों के शान्त न होने से प्यास नहीं बुझेगी और

पानी की अधिक मात्रा होने से पेट फूल जाएगा। परिणामस्वरूप हमारी पाचन शक्ति कमजोर हो जायगी।

ध्यान रखें कि पीने के जल का तापमान शरीर के तापमान के आस–पास होना चाहिए। कुछ देर तक जल को मुँह में रखकर गले से नीचे उतारने से ऐसा हो सकता है। आमतौर पर गर्मियों में जल को कुछ अधिक शीतल भी पीया जाता है और सर्दियों में कुछ गर्म। अधिक गर्म या अधिक शीतल जल के तापमान को शरीर के तापमान पर लाने के लिये शरीर को अधिक शक्ति खर्च करनी पड़ती है। जिससे पाचन क्रिया प्रभावित होती है।

बाह्य वातावरण में कुछ अधिक ठण्ड होने से भी जल को गर्म करके न पीयें। शीतल जल में एक प्राकृतिक स्वाद होता है। गर्म करके या उबालकर पीने से जल फीका लगता है। **पानी का सबसे महत्त्वपूर्ण गुण उसका स्वाद ही है।** श्रीमद् भागवद् गीता में भगवान श्री कृष्ण कहते हैं–

रसोऽहमप्सु कौन्तेय प्रभास्मि शशिसूर्ययोः।
प्रणवः सर्ववेदेषु शब्दः खे पौरुषं नृषु।।

(गीता 7/8)

"हे कुन्तीनन्दन! जलों में रस मैं हूँ, चन्द्रमा और सूर्य में प्रभा (प्रकाश) मैं हूँ, सम्पूर्ण वेदों में प्रणव (ओंकार), आकाश में शब्द और मनुष्यों में पुरुषत्व मैं हूँ।"

इस कारण फीका अर्थात गर्म किया जल न पीएं। बाहर का पानी अगर अधिक शीतल हो तो उसे घूँट–घूँट करके मुँह में कुछ देर रखकर पी लें। अगर बाह्य वातावरण बहुत ही ज्यादा ठण्डा हो (जैसे कश्मीर में लेह, लद्दाख आदि में) तो पानी के गिलास को गर्म पानी के बड़े बर्तन में कुछ देर के लिए रख दें। जब पानी का तापमान थोड़ा अनुकूल हो जाए तब प्रयोग करें।

आजकल लोग भोजन के साथ पानी, सूप, चाय, कॉफी, लस्सी, कोल्ड–ड्रिंक्स या जूस आदि कोई न कोई तरल पदार्थ लेते रहते हैं। हम जब चबा–चबाकर भोजन करते हैं तो हमारे मुँह में से कुछ लार निकलती है और इसी तरह हमारे आमाशय में से कुछ पाचक रस निकलते हैं जो भोजन को हजम करने में सहायक होते हैं। जब हम भोजन के साथ पानी, सूप, चाय, कॉफी, कोल्ड–ड्रिंक्स, जूस या कोई न कोई तरल पदार्थ लेते हैं तो तरल पदार्थ अमाशय में जाकर पाचक रसों को पतला (Dilute) कर देता है। परिणामस्वरूप भोजन जल्दी हजम नहीं होता। इसलिए **भोजन के साथ कोई भी उपरोक्त तरल पदार्थ नहीं लेना चाहिए।** पानी भी भोजन से लगभग एक घण्टा पहले या दो घण्टे बाद पीना चाहिये। भोजन करते समय बीच में या बाद में अगर आवश्यकता हो तो एक घूँट पानी थोड़ी देर मुँह में रख कर ले लें, प्यास बुझ जाएगी। वास्तव में हमें भोजन के साथ पानी की आवश्यकता भोजन में अधिक मात्रा में लिये गये नमक व मिर्च–मसालों की वजह से पड़ती है। नमक व मिर्च–मसाले वाले भोजन हम पानी की सहायता से निगलते हैं, चबाते नहीं। नमक व मिर्च–मसाले वाले भोजन में हम केवल नमक, मिर्च–मसालों का स्वाद लेते हैं। प्राकृतिक सब्जी के यथारूप स्वाद से वंचित रह जाते हैं। अगर हमारे भोजन में कच्ची सब्जियाँ (सलाद) और पके फलों का प्रयोग अधिक मात्रा में हो तो हमें अलग से पानी पीने की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी।

कुछ लोग प्यास लगने पर पानी के बदले में चाय, कॉफी, कोला, सूप, फलों के रस आदि का सेवन कर लेते हैं। जबकि इस धरती पर प्यास बुझाने लायक मात्र एक ही पदार्थ है–**"जल"।** जल के अलावा जो भी पेय पदार्थ हैं, वे या तो भोजन हैं या जहरतुल्य अपेय पदार्थ। उपरोक्त बताये गए पहले किस्म के पदार्थ चाय, कॉफी, कोला, डिब्बा बन्द फलों के रस आदि धीमे जहर (Slow Poison) हैं, उत्तेजक (Stimulant) हैं और दूसरी किस्म के प्राकृतिक सूप, कच्ची सब्जियों के रस, सफेद पेठे का रस, नारियल पानी, फलों के रस आदि भोजन हैं। ये पानी जैसे हैं, इनको पानी न समझें। अपने स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिये जहरीले पदार्थों से दूर रहें और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों को नियमानुसार सेवन करें।

(If there is any drink on the earth it is plain water, all others liquids are either food or slow poison.)

जल चिकित्सा

स्वास्थ्य स्तर में गिरावट का और रोगों का एक लक्षण यह भी है– शरीर के तापमान का असन्तुलित होना। मल–वृद्धि, सूजन और रक्त संचार के ठीक नहीं रहने से शरीर के कुछ भाग सामान्य से अधिक गर्म या ठण्डे रहने लगते हैं। ज्वर में तो पूरे शरीर का ही तापमान बहुत बढ़ जाता है। कभी–कभी पैर ठण्डे, सिर गर्म, पेट सख्त और गर्म (सामान्य स्थिति से अधिक) देखे जाते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर के तापमान को सन्तुलित करने, शरीर के विभिन्न भागों में पीड़ा को शान्त करने और प्राणशक्ति की क्रियाशीलता को बढ़ा कर शरीर को मल रहित करने हेतु जल–चिकित्सा के विभिन्न स्नानों, गीली पट्टियों आदि का अत्याधिक महत्त्व है। कुछ लोग प्राकृतिक चिकित्सा को केवल पानी, मिट्टी और भाप की चिकित्सा के नाम से ही जानते हैं। यहां जल चिकित्सा के कुछ सरल प्रयोग दिये जा रहे हैं। जिन्हें अपनाकर घर बैठे ही प्रत्येक व्यक्ति (स्वस्थ अथवा रोगी) लाभ उठा सकते हैं।

1. मेरुदण्ड स्नान (Spinal Bath)

प्राकृतिक मेरुदण्ड स्नान, सामान्य स्नान से, जो हम सब करते हैं, पूर्णरूपेण भिन्न है। पशु–पक्षी, गाय भैंस आदि प्राकृतिक स्नान का आनन्द लेते हैं। गाय–भैंस किसी तालाब या नदी में लगभग आधा एक

घन्टा बैठकर आराम से प्राकृतिक स्नान का लाभ लेती हैं। इस अवस्था में उनके शरीर का आधा भाग पानी में रहता है और आधा भाग पानी के बाहर रहता है। परिणामस्वरूप इनके शरीर में दो तरह का तापमान विद्यमान हो जाता है। शरीर में दो तरह का तापमान होने से खून का दौरा बढ़ जाता है। खून तेजी से चलने से शरीर का विजातीय द्रव्य बाहर निकलता है। स्नायु तन्त्र (Nervous System) सुदृढ़ होता है। पाचन शक्ति बढ़ती है। पानी में बैठे–बैठे पेट की दूषित वायु (गैस) निकलती है, अन्य असंख्य अवर्णननीय लाभ भी मिलते हैं। किन्तु आज का मानव माँ प्रकृति की इस अमूल्य देन (प्राकृतिक–स्नान) से वंचित है। पहले के समय में मानव तालाब या नदी में बैठकर प्राकृतिक–स्नान का लाभ लेता था और स्वस्थ जीवन व्यतीत करता था।

हमारे गुरुदेव द्वारा बताए गए मेरुदण्ड स्नान द्वारा हम सब प्राकृतिक स्नान का आनन्द आज के युग में भी घर बैठे–बैठे ले सकते हैं। मेरुदण्ड स्नान करते समय टब में लेटने से हमारा लगभग आधा शरीर पानी के अन्दर और आधा शरीर बाहर रहता है। पहले बताये गए सभी लाभ जो पशु–पक्षी लेते हैं, वे इस स्नान से आसानी से प्राप्त हो जाते हैं।

आज की भाग–दौड़ की जीवन शैली के चलते मनुष्य किसी न किसी मानसिक परेशानी से ग्रस्त रहता है। यदि व्यक्ति दिन में दो या कम से कम एक बार गर्मियों के मौसम में यह टब–स्नान ले ले तो वह मानसिक रोगों और शारीरिक रोगों से मुक्ति पा सकता है।

ऐसा नहीं है कि यह स्नान केवल रोगियों के लिए ही है। जैसे गाय भैंस स्वस्थ अवस्था में भी तालाब में बैठकर अपने स्वास्थ्य को बढ़ाते हैं वैसे ही व्यक्ति इस टब–स्नान (मेरुदण्ड स्नान) को स्वस्थ अवस्था में भी लेते रहने से अपने स्वास्थ्य स्तर को बढ़ाकर स्वास्थ्य की ऊंचाईयों को छू सकता है।

जिस व्यक्ति को नींद की गोलियां लेने से भी नींद नहीं आती, उनको टब में लेटे–लेटे नींद तक आ जाती है।

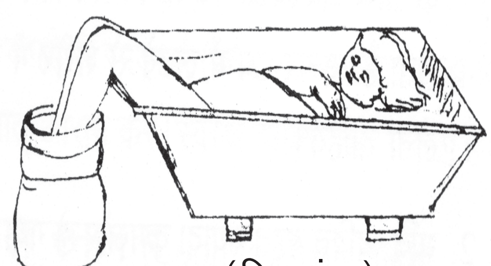
मेरुदण्ड स्नान सर्दियों में, मासिक धर्म में या अधिक कमज़ोरी में वर्जित है।

कोई भी यह न समझे कि उपरोक्त बताई गई विधि केवल रोगियों के लिए ही है। हम अपने लेख में यह प्रमाणित कर चुके हैं कि यह सभी के लिए अनिवार्य है। सभी को इस मेरुदण्ड स्नान से लाभ उठाना चाहिए।

मेरुदण्ड स्नान की विधि– यह स्नान एक विशेष प्रकार के आयताकार टब में किया जाता है जिसकी चादर की लम्बाई 40 इंच और चौड़ाई 25 इंच होती है। यह स्नान पीठ के बल लेटकर लिया जा सकता है। इस टब के माप आदि का विवरण इस पुस्तक के अन्त में पृष्ठ संख्या 245 पर देखा जा सकता है। टब में लगभग दो–इंच गहरा शीतल जल (अधिक शीतल नहीं) डाल लें। पानी उतना ठण्डा हो जितना व्यक्ति आराम से सहन कर सके। कभी भी बर्फ या फ्रिज के पानी का प्रयोग न



(चित्र सं. 4)



(चित्र सं. 5)

करें। गर्मियों के मौसम में सुराही या घड़े का पानी उपयुक्त है।

व्यक्ति का सिर या गर्दन टब की ज्यादा ढलान की ओर होना चाहिए। जाँघें कम ढलान की ओर, टाँगे टब के बाहर रहनी चाहिए जैसा कि चित्र में दिखया गया है। (देखें चित्र सं. 4)। टब में लेटे–लेटे एक ठण्डे पानी की पट्टी पेट पर रख लें। सिर में दर्द अथवा गले की कोई तकलीफ हो तो एक–एक छोटी गीली पट्‌टी माथे एवं गले पर लपेट लें। यदि पैर ठण्डे रहते हों तो इस स्नान के साथ–साथ पैरों को गर्म (गुनगुने) पानी की बाल्टी में रखें (देखें चित्र नं. 5)। स्नान की अवधि 15 से 30 मिनट तक है। इस स्नान से तनाव दूर होने के कारण इतना लाभ मिलता है कि कुछ लोग (अनिद्रा के रोगी) तो टब में लेटने के कुछ मिनटों में ही सो जाते हैं। यह गहरी निद्रा होती है। यदि कोई व्यक्ति टब में इस प्रकार सो जाय तो उसको जगाने का प्रयत्न न करें। कुछ समय उपरान्त व्यक्ति करवट बदलने के प्रयत्न के कारण अपने आप जाग जाएगा। हो सके तो मेरुदण्ड स्नान के बाद, पूरा स्नान करें। ऐसा सम्भव न हो तो कम से कम सिर तथा चेहरे पर ठण्डा पानी डालें या गीले कपड़े से पोंछ लें।

यदि घर में टब रखने की व्यवस्था न हो तो किसी पुराने मोटे–सूती सफेद कपड़े की चादर को शीतल जल में भिगोकर दो फुट लम्बी और एक फुट चौड़ी पट्टी बनाएं। इसको पृथ्वी पर फैला कर इसके ऊपर इस तरह लेट जायें कि अपनी रीढ़ की हड्डी को यह पट्टी ऊपर से नीचे तक स्पर्श करे। बीच में दो–तीन बार पट्टी के ऊपर शीतल जल डालते रहें। यह स्नान किसी भी समय लिया जा सकता है। भोजन से पहले अथवा बाद में भी किया जा सकता है।

निम्नलिखित स्थितियों में यह स्नान नहीं करना चाहिए–

1. सर्दी के मौसम में यह स्नान नहीं करना चाहिए। सिद्धान्त यह है कि शरीर के साथ जबरदस्ती किया गया लाभप्रद कार्य भी हिसंक होने के कारण परिणाम में हानिकारक होता है। अगर टब में लेटने से शरीर में कंपकपी हो तो यह स्नान नहीं लेना चोहिए।
2. यदि व्यक्ति बहुत ज्यादा कमजोर हो गया हो। अर्थात् वह अपने आप टब में लेटने या उठने में असमर्थ हो तो भी यह स्नान नहीं लेना चाहिये।
3. जब किसी महिला को माहवारी (Menstrual cycle) चल रही हो तो उन दिनों में यह स्नान नहीं लेना चाहिए।

उपरोक्त बताई गई तीन अवस्थाओं में पेट की पट्टी तथा सिर और गले की पट्टी से ही काम चला लें। इसका वर्णन आगे किया गया है।

मेरुदण्ड स्नान से लाभ

इस स्नान की जानकारी हमारे गुरुदेव जी के पूज्य गुरुदेव आचार्य के. लक्ष्मण शर्मा जी द्वारा दी गई है। इसके निम्नलिखित लाभ हैं–

1. सम्पूर्ण स्नायु–तंत्र (Nervous System) शक्तिशाली होता है।
2. तनाव (Tension-depression) को दूर करने के लिये यह एक श्रेष्ठ साधन है।
3. स्मरण शक्ति बढ़ती है।
4. रक्तचाप (Blood Pressure) सामान्य हो जाता है।
5. पाचन शक्ति बढ़ती है, पाचन अंगों की कार्य कुशलता बढ़ती है।

6. गैस से पीड़ित व्यक्ति की गैस (गंदी वायु) टब में लेटे–लेटे ही गुदा द्वारा निकलती रहती है, आराम मिलता है जिसका अनुभव तुरन्त होता है।
7. तीव्र ज्वर की अवस्था में भी यह स्नान लिया जा सकता है। रोगी टब में लेट जाए। अपने पेट के ऊपर एक गीली पट्टी लगा ले तथा वह अपने माथे के चारों और भी एक गीली पट्टी लगा ले। समान्य अवस्था में भी इस तरह की पट्टियाँ उपयुक्त विधियों द्वारा लगाने से विशेष लाभ होता है। टब से उठने के पश्चात् वह अपने शरीर को एक गीले कपड़े से रगड़कर (ज्वर की अवस्था में नहाना नहीं) साफ कर ले तत्पश्चात् आराम करें। स्वस्थ व्यक्ति नहा सकता है।

2. सिर का शीतल स्नान (Cooling Head Bath)

यह स्नान सिर को शीतलता पहुँचाने के लिये किया जाता है। सिर पर ठण्डे पानी की धार डाली जाती है। पानी सहनीय ठण्डा होना चाहिए, बर्फीला नहीं। यह स्नान मेरुदण्ड स्नान के बाद बहुत लाभदायक सिद्ध होता है तथा अलग से भी किया जा सकता है। यह स्नान स्वस्थ व्यक्ति भी ले सकता है। सुबह–शाम दस मिनट तक दोनों समय लिया जा सकता है।

लाभ

1. जिस व्यक्ति को कार्यालय में अधिक तनाव होता है उसके लिये यह स्नान अधिक लाभदायक है।
2. आँखों की थकावट, सिर या माथे में दर्द दूर होता है। कारण यह है कि इस स्नान को करने के तुरन्त बाद मस्तिष्क की तरफ खून का संचार बढ़ जाता है।
3. नजला, जुकाम तथा नाक, कान और गले की बलगम निकलने में सुविधा होती है। कानों में सूँ–सूँ की आवाज आना बंद होती है।

4. तीव्र रोग की अवस्था में दिन में तीन बार भी लिया जा सकता है। तीव्र ज्वर की अवस्था में ठण्डे पानी के गीले तौलिये से शरीर को केवल रगड़कर पोंछ लें, नहाना नहीं।
5. स्वास्थ्य उन्नति के लिये भी सिर का शीतल स्नान अति लाभदायक सिद्ध होता है।

नोट:– यदि मन्द रोगी बहुत कमजोर है तो पेट, सिर और गले की गीली पट्टी से उसका काम बन जाएगा।

पैर गर्म, पेट नरम, सिर ठंडा

एक पुरानी कहावत है **''पैर गर्म, पेट नरम, सिर ठंडा; फिर भी रोग आए तो मारो डण्डा''।** हमारे शिविरों में किसी के द्वारा प्रश्न उठाया गया कि इस कहावत का प्राकृतिक जीवन पद्धति से क्या सम्बन्ध है? आइए इसकी चर्चा करें।

स्वस्थ व्यक्ति से संबन्ध

पैर गर्म– स्वस्थ व्याक्ति के **पैर गर्म** अर्थात् पूरे शरीर का तापमान एक समान होना चाहिए। उसे अपने दैनिक कार्य में अधिक से अधिक काम पैदल चलकर करना चाहिए। दिन में कुछ समय व्यायाम आदि पर लगाना चाहिए।

पेट नरम – अर्थात् भूख से कम भोजन और प्राकृतिक भोजन लेकर, गरिष्ठ भोजन का त्याग करके पेट को नरम रखना चाहिए।

पेट के ऊपर सूती कपड़े की गीली पट्टी दिन में दो–तीन बार आधे घन्टे के लिए लगाने से और प्राकृतिक भोजन, भूख से कम लेने से, पेट को नरम रख कर स्वास्थ्य लाभ लिया जा सकता है।

सिर ठण्डा — अर्थात् अपने विचारों के द्वारा दूसरों का हित, निःस्वार्थ सेवा, भगवान् का भजन, कीर्तन, ध्यान, क्रोध का त्याग, आध्यात्मिक साहित्य के अध्ययन के द्वारा मन को शान्त अर्थात् सिर को ठण्डा रखना चाहिए।

सिर पर सूती कपड़े की गीली पट्टी लगा कर और अपने दैनिक कार्यों में मानसिक थकान होने पर अपने हाथों को ताज़े पानी से गीला करके मस्तिष्क और कानों के आस पास लगाने से सिर को ठंडा रखें। साथ–साथ मन को शान्त रखने के लिए निःस्वार्थ सेवा और आध्यात्मिक साधनों द्वारा सिर को ठण्डा रखें।

स्वस्थ व्यक्ति यदि उपरोक्त युक्ति द्वारा अपना जीवन व्यतीत करे तो वह आजीवन निरोगी रह सकता है।

अस्वस्थ व्यक्ति से सम्बन्ध— उपरोक्त कहावत के आधार पर रोगी व्यक्ति को निम्नलिखित साधनों से प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित मदद की जा सकती है :–

पैर ठण्डे होने पर व्यक्ति रात को सोने से पहले गर्म–पाद स्नान (Hot Foot Bath) अर्थात् बाल्टी में सहनीय गुनगुना पानी डालकर दस मिनट तक अपनी टांगों को घुटनों से नीचे तक पानी में रखने से लाभ होता है। (उच्च रक्त चाप (High B.P.) हृदय और गुर्दे के रोगियों के लिए यह क्रिया वर्जित है।) दमे के रोगियों को श्वांस आने की कठिनाई होने पर रात को सोते समय एक रबड़ की बोतल में गर्म पानी डालकर उस पर कोई सूती कपड़ा लपेट करके पावों के पास रखने से विशेष लाभ होता है अर्थात् श्वास आने में आसानी हो जाती है।

उपरोक्त कहावत गुरु जी के द्वारा बताई गई मेरु दण्ड स्नान क्रिया पर शत् प्रतिशत् खरी उतरती है।

जब हम मेरु दण्ड स्नान के समय टब में लेटते हैं तो हमारी रीढ़ की हड्डी पानी में रहने से और माथे पर सूती गीली पट्टी रखने से सिर ठण्डा रहता है क्योंकि रीढ़ की हड्डी का सम्बन्ध मस्तिष्क के साथ है।

मेरुदण्ड स्नान में एक सूती गीली पट्टी पेट के ऊपर रखने से पेट को नरम रखने का प्रयास किया जाता है। जिन रोगियों के पांव ठण्डे रहते हैं, मेरुदण्ड स्नान के समय बाल्टी में सहनीय गुनगुना पानी डालकर पांवों को उसमें रखा जाता है।

ऊपर लिखी विधि से मेरुदण्ड स्नान लेने से हम उपरोक्त कहावत को प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से पूर्णतः स्वास्थ्यवर्धक सिद्ध कर सकते हैं।

हमारी संस्कृति में बताई गई पुरातन बातें सार गर्भित होने के कारण हम अपने विवेक द्वारा, युक्ति पूर्वक पूर्णतः लाभ ले सकते हैं।

3. कटि स्नान (Hip Bath)

यह स्नान मेरुदण्ड स्नान के टब में ही बैठकर आसानी से लिया जा सकता है। मेरुदण्ड स्नान वाले टब के लम्बाई वाले किनारे को एक दीवार के साथ सटाकर रखें। इस स्नान के लिये टब में सहनीय शीतल जल का ही प्रयोग करें। टब में पानी की मात्रा 5–6 इंच पर्याप्त है। टब में बैठने पर सिर्फ नितम्ब (Buttock) पानी के अन्दर रहेंगे (देखिये चित्र सं. 6)। टब में पानी की मात्रा अधिक होने से तथा नाभि पानी में डुबोए रखने से (जैसा कि लुईकुहने ने बताया है) शरीर के साथ हिंसा हो सकती है। इसलिये आचार्य लक्ष्मण शर्मा जी ने अहिंसा के सिद्धान्त पर आधारित टब में कम पानी डालने की सलाह दी है।

टब में बैठे–बैठे अपने हाथ पर एक रुमाल जैसा मोटा कपड़ा लपेटकर, उसे पानी से गीला करके पेट की हल्की मालिश की जाती है। इस स्नान की अवधि 10 से 30 मिनट तक है।

लाभ– कटि प्रदेश के समस्त रोग, छोटी या बड़ी आँत के रोग बवासीर, स्त्री और पुरुषों के गुप्त रोग (प्रजनन सम्बन्धी), बढ़े हुए अण्डकोश (Prostate Gland enlargement) आदि जैसे रोगों में विशेष लाभ होता है।

(चित्र सं. 6)



सावधानियाँ–

1. यह स्नान स्त्रियों को मासिक धर्म (Menstrual Cycle) की अवधि में नहीं करना चाहिए।
2. यह स्नान भोजन के कम–से–कम दो घण्टे पूर्व या दो घण्टे पश्चात् ही करना चाहिये।

4. शरीर का आंशिक शीतल स्नान

इस स्नान में शरीर के प्रत्येक अंग को बारी–बारी से एक तौलिए को गीला करके पोंछते हैं और दूसरे सूखे तौलिये से रगड़ कर सुखाते हैं। जो रोगी पूर्ण स्नान करने में असमर्थ हैं उनके लिये बहुत लाभकारी है। शरीर की सफाई हो जाती है। ज्वर होने पर दिन में तीन–चार बार यह स्नान करवाने से ज्वर कम होता है। इस स्नान के पश्चात् रोगी को कपड़े ओढ़ाकर आराम करने दें। आजकल के व्यस्त जीवन में कार्यालय में कई घण्टों तक लगातार काम करने से, टेलीफोन पर काफी देर तक बातें करने से, कम्प्युटर पर काम करने से या विद्यार्थियों को लगातार अध्ययन करने आदि कार्य में व्यस्त व्यक्ति मस्तिष्क में भारीपन, थकावट या तनाव आदि महसूस करता है। ऐसी स्थिति में अपने हाथों को शीतल जल से गीला करके मस्तिष्क और कानों के आस–पास लगावें। यदि सम्भव हो तो पूरे सिर पर घुमाएं, इससे तुरन्त राहत मिलती है।

5. पेट की गीली पट्टी (Abdominal wet pack)

साधन, पेट की गीली पट्टी है। इससे भी काफी स्वास्थय नाभ प्राप्त होता है। पेट की गीली पट्टी किसी भी मौसम या अवस्था में लगाई जा सकती है।

पेड़–पौधों के पत्ते सूखने पर पानी उनकी जड़ में डालने से पूरे पेड़–पौधों को लाभ होता है, पत्तों के ऊपर डालने से नहीं। ऐसे ही मानव शरीर की जड़ तो पेट है। हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंग (Vital Organs) और पाचन क्रिया सम्बन्धी अंग जैसे कि जिगर (Liver), अमाशय, छोटी आँत, बड़ी आँत, गुर्दे (Kidney), पित्त की थैली (Gall Bladder), तिल्ली (Pancreas) आदि पेट में ही है। पचने के बाद ही पौष्टिक भोजन से पूरे शरीर को पोषण तत्त्व मिलते है। अगर पेट अर्थात् पाचन क्रिया ठीक होगी तो पूरा शरीर तथा सभी रोग अपने आप ठीक हो जाएंगे। पेट की पट्टी लगाने से उपरोक्त बताए गये सभी महत्वपूर्ण अंगों की कार्यकुशलता बढ़ती है। सूजन उतर जाती है, आँतों में रुका हुआ मल निकल जाता है। पेट में रुकी हुई गन्दी वायु पट्टी लगाते ही निकलने लगती है। जिसका अनुभव तुरन्त और प्रत्यक्ष होता है। स्वस्थ व्यक्ति को भी लाभ होता है।

विधि–एक सफेद मोटा सूती कपड़ा (चादरनुमा) लगभग एक गज चौड़ा और **2½** मीटर लम्बा लेकर उसे लम्बाई में चार तहकर ले। लगभग 9 इंच चौड़ी **2½** मीटर लम्बी पट्टी बनाएं और साधारण ठण्डे पानी में भिगोकर तथा निचोड़कर व्यक्ति अपने पूरे पेट पर (नाभि को बीच में रखकर आधी पट्टी नाभि से ऊपर और आधी नाभि से नीचे होनी चाहिये) कमर से घुमाकर लपेट ले जैसे नहाने के बाद तौलिया लपेटते

है। यदि सर्दी बहुत है अथवा रोगी बहुत कमजोर है तो गीली पट्टी के ऊपर कोई पतला तौलिया या ऊनी कपड़ा लपेटें। आवश्यकता के अनुसार ऊपर से कपड़े पहन कर अपना कोई भी दैनिक कार्य या आराम करें। यह पट्टी 20-40 मिनट तक दिन में तीन या चार बार लगाऐं। यह पट्टी भोजन के पहले लगाना अधिक अच्छा है परन्तु ऐसा संभव न हो तो दिन में किसी भी समय लगाई जा सकती है। केवल इस बात का ध्यान रखना है कि जिस समय पट्‌टी लगाई हुई हो, उस समय कुछ खाना–पीना नहीं है। यदि खाना ठीक से न पचता हो तो पट्‌टी को खाना खाने के बाद लगाने पर खाना हज़्म करने में सहायता मिलती है। आपातकाल स्थिति एवं तीव्र रोग की अवस्था में शरीर पर बंधी गीली पट्‌टी के भाग को वायु के संपर्क में रहने दें। अर्थात गीली पट्‌टी को सामान्य कपड़ों से न ढकें। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों में गीली मिट्टी का प्रयोग आमतौर पर बताया जाता है। परन्तु आजकल के व्यस्त जीवन में उपयुक्त मिट्टी को ढूँढ़ना, घर में रखना साफ करना असुविधाजनक है। मिट्टी की पट्टी में भी विशेष लाभ तो पानी से ही होता है। यही लाभ गीले कपड़े की पट्टी से लिया जा सकता है। यह करने में भी आसान है।

6. स्थानीय शीतल गीली पट्टी (Local Cooling Pack)

एक सफेद मोटा सूती रुमालनुमा कपड़ा साधारण पानी में भिगोकर निचोड़कर शरीर के किसी भी भाग में फोड़ा, घाव या दर्द होने पर पीड़ा के स्थान के आस–पास के भाग पर 15-20 मिनट के लिये लगाने से शरीर के उस भाग की ओर खून का दौरा (संचार) बढ़ जाता है, जिससे लाभ होता है। गले सम्बन्धी कोई भी रोग हो तो गले पर गीली पट्टी लगाएं, सिर दर्द, अनिद्रा या तनाव आदि की अवस्था में माथे पर गीली पट्टी लगाएं। इस पट्टी के साथ–साथ पेट की गीली पट्टी भी लगी

रहने से विशेष लाभ होता है। शरीर के किसी भी अंग में अधिक पीड़ा होने पर, उस अंग को ठण्डे जल से डुबोकर रखें। थोड़ी देर में पीड़ा बन्द हो सकती है। उस अंग को पानी से निकालकर उस पर ठंडी गीली पट्टी लगा लें। जब तक पीड़ा कम न हो, यह प्रयोग करते रहें।

यह बात घ्यान रखने योग्य है कि शरीर में कहीं भी किसी प्रकार की पीड़ा होती हो तो उस दिन भोजन नहीं करना चाहिए। शान्त मन से पट्टियों के साथ उपवास भी करें तो जल्दी आराम मिल जाता है।

7. ठण्डी और गर्म पट्टी

घुटनों, गुर्दे की पथरी, पीठ आदि में अत्यधिक दर्द (पीड़ा) होने पर बारी–बारी गर्म और ठण्डी पट्टियों का प्रयोग करने से दर्द शान्त होता है। दो बर्तन लें। एक में ठण्डा और दूसरे में गर्म जल रखें। पहले गर्म जल में छोटी पट्‌टी भिगोकर और निचोड़ कर प्रभावित स्थान के आस–पास एक–दो मिनट तक लगाएं। इसके पश्चात इसी प्रकार ठण्डे पानी की छोटी पट्‌टी आधा मिनट तक लगाएं। 10 से 15 मिनट तक इसी प्रकार बार–बार करते रहें और अन्त में ठण्डे पानी की पट्टी 30 मिनट तक लगी रहने दें। इससे रक्तसंचार सामान्य होता है और उस समय दर्द होना बंद हो जाता है।

8. गर्म पैर स्नान (Hot Foot Bath)

किसी बाल्टी या टब में 10 से 12 इंच तक गर्म (सहनीय) पानी भर लें। किसी कुर्सी या स्टूल पर बैठकर पाँव को बाल्टी में रख दें। Hot Foot bath लेते समय किसी stool पर बर्तन में गुनगुना पानी रखकर अपने हाथों को भी उसमें रखें और सिर पर एक गीला तौलिया रखें। करीब दस मिनट बाद पैरों को बाल्टी से बाहर निकालकर अच्छी प्रकार तौलिये से पोंछ लें। आरम्भ में यदि यह स्नान लेते समय थोड़ी बेचैनी

का अनुभव होने लगे तो आचमन करें। इसके पश्चात् मेरुदण्ड स्नान लेना लाभदायक है। यदि यह सम्भव न हो तो अपने माथे और कनपटियों को शीतल जल से स्पर्श करें। **यह स्नान भाप स्नान (Steam Bath) जैसा ही है।** हाथ–पाँव ठण्डे रहने की अवस्था में शरीर के असामान्य तापमान में तथा रक्त संचार बढ़ाने के लिये विशेष लाभकारी है।

जो व्यक्ति हृदय, उक्च रक्त चाप, गुर्दे और जिगर (Kidney & Liver) के रोगी हों वे गर्म पैर स्नान नहीं करें। इस स्थिति में गर्म पानी की रबड़ की बोतल लेकर उसको सूती कपड़े में लपेटकर रात को सोते समय बिस्तर में पाँव के आसपास रखें। शरीर को कम्बल से ढक लें, मुँह को न ढकें। जब दमा के रोगी श्वास लेने में कठिनता के कारण लेट ही नहीं पाते, तब ऐसा प्रयोग करने से उनके आसानी से श्वास चलने लगती है और उनको नींद भी आ जाती है।

9. आचमन

जैसे पण्डित जी पूजा करवाते समय आचमन करवाते हैं, एक छोटा चम्मच भर जल हमारी हथेली पर डालते हैं। हम उसको मुँह में डालते हैं। वह थोड़ा–सा जल हमारे मुँह में ही रम जाता है। गले से नीचे तक भी नहीं जाता। **ठीक ऐसे ही आधा चम्मच जल दो–दो मिनट के बाद चार–पाँच बार मुँह में डालने पर एक "आचमन" हो गया।** मुँह सूखने पर या प्यास लगने पर ऐसा करना चाहिए।

ठण्डे पानी के कुल्ले – कान, दाँत, सिर में दर्द, मुँह में छाले, गले में खराश और सूजन की स्थिति में मुँह में ठण्डा पानी भरकर और गर्म होने तक रोककर, बाहर थूक दें। अर्थात् ठंडे पानी के कुल्ले करें।

मुँह में छाले होने पर शीतल जल के बदले सफेद पेठे, गाजर, लौकी, किसी हरे पत्ते आदि का रस या नारियल पानी को कुछ देर मुँह में रखकर कुल्ले किये जा सकते हैं। **कुल्ले किये गए रस को पीना नहीं चाहिए।**

10. सर्दी में ठण्डे पानी से नहाने की विधि

प्राकृतिक चिकित्सा में जल का विशेष स्थान है। प्राकृतिक चिकित्सा में आमतौर पर जल का ही प्रयोग किया गया है। ठंडे पानी से स्नायु तंत्र **(Nervous System) Tone Up** होता है और गर्म पानी के प्रयोग से **(Nervous System)** कमजोर होता है। अतः ठंडे पानी से नहाना स्वास्थ्य के लिए हितकर है। किन्तु ठंडे पानी से नहाने की हिम्मत कड़ाके की सर्दी में नहीं होती है।

आइए इसका समाधान निकालते हैं: पहले बाल्टी में गुनगुना पानी लेकर नहाना आरम्भ करें। वह गुनगुना पानी पैरों (घुटने के नीचे के हिस्से) पर डालें और फिर हाथों को कुहनियों तक गुनगुने पानी की बाल्टी में 1–2 मिनट के लिए डाल कर रखें। अब गुनगुने पानी से शरीर को भिगो कर मोटा पिसा हुआ बेसन या मुल्तानी मिट्टी अच्छे से मल लें। अब गुनगुने पानी की बाल्टी में ठंडे पानी की टूटी **(Tap)** चला दें और नहाते रहें। आप देखेंगे कि बाल्टी में धीरे–धीरे ठंडा पानी ही शेष रह जाएगा। आप ठंडे पानी से नहा रहे हैं और आपको मालूम भी नहीं पड़ा।

ठंडे पानी से नहाने के बाद आप सर्दियों में भी शरीर से गर्मी निकलने का अनुभव कर सकते हैं।

ध्यान रहे कि ठंडा पानी जमीन से निकला ताजा पानी होना चाहिए। रात भर का जमा किया हुआ टंकियों का पानी नहीं ले सकते। इस विधि को स्वस्थ व्यक्ति ही प्रयोग करें। जिसके शरीर में प्राण शक्ति बहुत कम हो वह गुनगुने पानी से नहा सकते हैं। **एक बार इस तरह नहाकर अवश्य देखें।**

11. ग्रीष्म ऋतु में नहाने की विशेष विधि

गीष्म ऋतु में नहाने के लिए ताजा पानी का प्रयोग करें। अगर जमीन के नीचे का पानी उपलब्ध हो सके तो बहुत अच्छा है।

- ✶ पहले बाल्टी को ताजा ठण्डे पानी से भर लें। बर्फ वर्जित है। प्राकृतिक ठण्डा ताजा पानी का प्रयोग करें।
- ✶ बाथरूम में थोड़ा ऊँचा बैठकर पाँव को दूर फैला लें। एक मग पानी भर कर धीरे–धीरे पेट पर नाभि के ऊपर के भाग पर गिरायें। पानी की धारा धीरे–धीरे गिराते समय पेट पर Clock wise हल्के हाथ से मालिश करते रहें। इस तरह तीन बार करें। ऐसा करने से आंशिक पेट की पट्टी जैसा लाभ होगा।
- ✶ इसके बाद तीन मग पानी अपनी गर्दन के पीछे के हिस्से पर धीरे–धीरे धार बनाकर डालें ताकि आपका मेरूदण्ड (रीढ़ की हड्डी) पानी से गीला हो जाए। ऐसा करने से मेरूदण्ड स्नान (Spinal Tub Bath) का आंशिक लाभ होगा।
- ✶ फिर इसके बाद अपनी आँखों पर पानी के छींटे लगायें और चेहरे को धो लें।
- ✶ इसके बाद पानी को सिर के ऊपर डालें।
- ✶ अब आप मोटा पिसा हुआ बेसन अथवा प्राकृतिक हर्बल पैक द्वारा सामान्य स्नान ले सकते हैं।
- ✶ ध्यान रहे पाँव को अंत में गीला करें।
- ✶ इस विधि से पेट और रीढ़ की हड्डी पर पहले पानी डालने से शरीर का तापमान शरीर के इन दो भागो में कम हो जाता है। इन दो भागों में रक्त संचार बढ़ जाता है। हाजमा ठीक होता है और तंत्रिका तंत्र (Nervous System) Tone Up होता है। ऐसा करते समय अधिकतर व्यक्तियों को पेशाब आता है जिससे प्रमाणित होता है कि शरीर को इस प्रक्रिया द्वारा लाभ हुआ है। ग्रीष्म ऋतु में इस तरीके से नहाने से विशेष स्वास्थ्य लाभ होता है।

नोट: इस विधि से नहाने का मतलब यह नहीं कि पेट की पट्टी और मेरूदण्ड स्नान की आवश्यकता ही नहीं है। आज के भागदौड़ के जीवन

में अगर हम और अधिक न कर पायें तो कम से कम नहाने की यह विधि तो अपना ही सकते है।

अहिंसक एनिमा (Non-Violent Enema)

आजकल अधिकतर लोगों को अपच, गैस, तेजाब, बलगम तथा कब्ज और पेट के अन्य रोग रहते हैं। **कब्ज ही सभी रोगों की जननी है।** इन रोगों से बचने के लिये अच्छी तरह से समझकर पूर्ण प्राकृतिक जीवन पद्धति को अपनाना ही एकमात्र उपाय है। परन्तु जिनको कब्ज का रोग मन्द अवस्था तक पहुँच चुका है उनके लिये अहिंसक/टोना एनिमा लेना आवश्यक है। आधुनिक मैडिकल पद्धति में एनिमा होता हैं। एनिमा के द्वारा आँतो की सफाई की जाती है। प्राकृतिक जीवन शैली में अहिसंक एनिमा होता है। इसमें अहिंसक विधि द्वारा आँतों को मजबूत **(Tone-up)** किया जाता है।

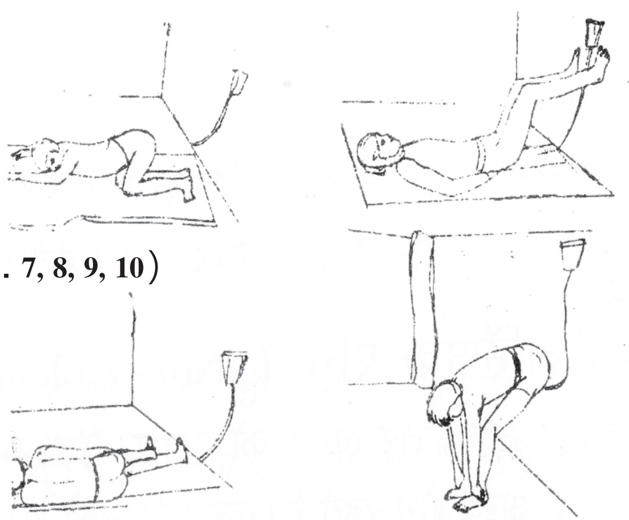
हिंसक एनिमा	**अहिंसक टोना (एनिमा)**
1. गरम पानी का प्रयोग–जिससे आँते कमजोर होती हैं।	1. ठण्डे (साधारण) पानी का प्रयोग जिससे आँाते मजबूत **(Tone-up)** होती हैं।
2. पानी में साबुन या अन्य रसायनिक दवाई का प्रयोग– जिसके दुष्प्रभाव होतें हैं।	2. सादे पानी का प्रयोग पूर्णतया सुरक्षित है।
3. पाइप का साईज काफी लम्बा एवं पानी की अधिक मात्रा होने के कारण पानी काफी दबाव/तेजी **(Pressure)** के साथ अन्दर जाने से आँते कमजोर हो जाती हैं।	3. पाइप की लम्बाई मात्रा 2 फुट एवं पानी की मात्रा कम होने के कारण पानी आराम से अन्दर जाता है। शरीर पर कोई हिंसा नहीं होती।

उपरोक्त कारणों की वजह से इस अहिंसक टोने की आदत नहीं पड़ती। इसका प्रयोग पहले शौच जाने के बाद ही किया जाता है। धीरे–धीरे अन्दर की हालत सुधरने के बाद इस का प्रयोग बंद हो जाता है।

एनिमा लेने की विधि

(i) स्वास्थ्यवर्धक एनिमा (The Enema)

एनिमा लेने से पहले शौच के लिये अवश्य जाएं, इशारा हो या न हो। वहाँ थोड़ी देर के लिये बैठें, जोर न लगाएं। अगर शौच में तसल्ली नहीं हो तब ही एनिमा का प्रयोग करें। एनिमा के बर्तन को साधारण जल या गर्मियों में सुराही अथवा घड़े के जल की मात्रा 100-125 ग्राम भरकर करीब $2\frac{1}{2}$ से 3 फुट की ऊँचाई पर लटका दें। पाइप के आगे लगी टूटी पर छोटी नोजल लगाकर टूटी से पानी बाहर निकालकर पाइप को वायु मुक्त कर लें। दीवार के साथ करवट के बल लेट जाएं और पैरों को भी मोड़ लें अथवा दोनों घुटने टेककर बैठें और नितम्बों को ऊपर उठाकर आगे झुक जाएं (देखें चित्र सं. 7, 8, 9, 10)। टूटी में लगी नोज़ल को गुदा द्वार में करीब एक इंच प्रवेश करने के पश्चात् टूटी को खोल दें। अगर



(चित्र सं. 7, 8, 9, 10)

आवश्यकता हो तो नोज़ल या गुदा द्वार पर थोड़ा तेल का प्रयोग करें। एक दो मिनट में पानी मलाशय में चला जाता है। तत्पश्चात् टूटी को बन्द करके नोजल को बाहर निकालें। कुछ देर पीठ के बल लेटकर गीले हाथ से पेट की हल्की मालिश करें। उसके बाद उठकर चाहें तो टहल भी सकते हैं। हाजत होने पर मल त्याग करें।

(ii) संयुक्त एनिमा (Combined Enema)

यदि साधारण एनिमा से लाभ न हो तो पहले 100-125 ग्राम गुनगुने जल से एनिमा ले लें ओर इसके तुरन्त बाद इतना ही ठण्डे जल से एनिमा ले लें। इन दोनों तरह के जल को कुछ देर अन्दर रोकने के बाद हाज़त होने पर मल त्याग करें। इस क्रिया को संयुक्त एनिमा कहते हैं।

(iii) रीटेण्ड एनिमा (Retained Enema)

यदि सामान्य मल बहुत कठिनाई से निकलता हो तो इसका कारण यह हो सकता है कि मल ज्यादा खुश्क और सख्त हो गया है। ऐसी स्थिति में करीब 60 ग्राम ठण्डा जल एनिमा द्वारा रात्रि को सोने से पहले गुदा द्वार में लेते हैं। रात भर यह पानी अन्दर ही रहता है और सुबह सामान्य मल त्याग में सहायता करता है। इस प्रकार के एनिमा को रीटेन्ड एनिमा (Retained Enema) कहते हैं।

चेतावनी– अस्थायी और अधूरे लाभ से काम चलाने की आदत वाले कुछ लोग केवल एनिमा का ही उपयोग करते हैं। भोजन सुधार, अहिंसक प्राणायाम, पेट की गीली पट्टी आदि बताए गए पूर्ण सिद्धान्तों (नियमों) को नहीं अपनाते। ऐसे लोगों को शुरु–शुरु में एनिमा के प्रयोग से कुछ आराम मिल सकता है, परन्तु उनके स्वास्थ्य स्तर में विशेष उन्नति नहीं होती। ऐसे लोगों को एनिमे की आदत पड़ जाती है इसलिये कोई भी स्वास्थ्य अभिलाषी केवल एनिमा के पीछे न पड़ें। सभी सिद्धान्तों और नियमों को पूर्णरूपेण अपनाने से आगे चलकर एनिमा की आवश्यकता ही नहीं पड़ेगी।

भाप स्नान (Whole Steam-Bath) –निषेध

आजकल आमतौर पर प्राकृतिक चिकित्सालयों में जो **'भाप स्नान'** दिया जाता है, उससे आचार्य के. लक्ष्मण शर्मा जी के नियम अनुसार शरीर पर हिंसा होती है। शरीर से पसीने को जबरदस्ती बाहर निकाला जाता है। जिसमें **'जीवनी शक्ति'** काफी खर्च हो जाती है। इसके स्थान पर **धूप स्नान** लेने से हल्के पसीने द्वारा यह काम अहिंसक ढंग से बन जाता है तथा इसमें जीवनी शक्ति का खर्च भी न के बराबर होता है। इसका विस्तार से वर्णन पीछे **"सूर्य–प्रकाश द्वारा लाभ उठाएं"** में पृष्ठ सं. 100–106 पर दिया गया है।

(V) पृथ्वी तत्त्व से लाभ

पृथ्वी तत्त्व अर्थात् धरती से प्राप्त होने वाले खाद्य पदार्थ जैसे कि अनाज, चावल, दालें, फल और सब्जियाँ आदि। मानव भोजन को शक्ति का स्रोत मानकर खाद्य पदार्थों का अधिक मात्रा में या गलत प्रकार से सेवन करता है। परिणामस्वरूप शरीर में पृथ्वी तत्त्व बढ़ जाता है और बाकी के चार तत्त्व कम पड़ जाते हैं।

भोजन शक्ति का स्रोत नहीं है।

आज के मानव की यह सोच है कि भोजन शक्ति का स्रोत है जैसे गाड़ी इन्धन (पेट्रोल) से चलती है, आधुनिक युग में मानव सोचता है कि भोजन से शरीर चलता है। वस्तुस्थिति इससे भिन्न है। **गाड़ी पेट्रोल से चलती है किन्तु पेट्रोल से बनती नहीं है।** गाड़ी को निर्माता एक बार में अपनी फैक्टरी में बना देता है। रोज–रोज बनाने का कार्य नहीं चलता। गाड़ी का यह सिद्धान्त शरीर पर लागू नहीं होता। **भोजन से शरीर चलता नहीं, किन्तु बनता है।** इसलिए कई दिन तक उपवास करने पर भी शरीर चलता रहता है। परन्तु गाड़ी में पेट्रोल समाप्त होते ही गाड़ी एक मीटर भी आगे नहीं चलती।

भोजन की आवश्यकता शरीर को चलाने के लिये नहीं अपितु बनाने के लिए है। हम भोजन को नकारते नहीं है। जितना पौष्टिक, शुद्ध एवं प्राकृतिक भोजन होगा, उतना ही अंगों की सुदृढ़ता एवं कार्यशैली और तन्त्रिका तन्त्र (Nervous System) बलवान होगा। इस बात को अन्यथा ना लें क्योंकि भूख से ज़्यादा भोजन करने से शरीर को लाभ की जगह हानि ही होगी।

हमारी देह में हर समय नए कोशिकाओं(Cell) का निर्माण व पुराने कोशिकाओं का नष्ट होने का कार्य होता रहता है। हमारा भोजन जितना शुद्ध, सात्त्विक व प्राकृतिक होगा, देह की कोशिकाओं का निर्माण व गुणवत्ता उतनी ही बढ़िया व पुष्ट होगी।

सारांश – शरीर चलता है प्राण शक्ति, मन और आत्मा से। शरीर बनता है पांच तत्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी) अर्थात् पंच तत्व रूपी भोजन से।

मानव – शरीर के अन्दर सारे कार्यों को सुचारु रूप से चलाने वाली शक्ति एकमात्र **जीवनी शक्ति** है। वह शक्ति निकल जाने पर शरीर में भोजन डालने से कोई लाभ नहीं होता। ऐसे ही हम कितना ही बढ़िया या ज्यादा भोजन लें, अगर हमारी पाचन शक्ति ठीक नहीं है तो भोजन हज़म नहीं होता तथा खाए गए भोजन से लाभ नहीं मिलता।

इसलिए भोजन शक्ति का स्रोत नहीं है। फिर भी भोजन शरीर के लिये अनिवार्य है। शरीर के निर्माण, क्षतिपूर्ति, रोगों से रक्षा, पाचक रस तथा हार्मोन्स के उत्पादन, शरीर में रक्त तथा सभी कोशिकाओं आदि के लिये आवश्यक तत्त्व जुटाने के कार्य भोजन द्वारा होते हैं। हमारे समस्त रोगों का मुख्य कारण अशुद्ध, अनुचित आहार का सेवन और भोजन सम्बन्धी नियमों का उल्लंघन ही है। श्रीमद्भगवद् गीता में भगवान् ने योग सिद्धि हेतु यथायोग्य उपयुक्त आहार की बात कही है–

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

(गीता 6/17)

अर्थात् दुःखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार और विहार करने वाले का, कर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का तथा यथायोग्य सोने और जागने वाले का ही सिद्ध होता है।

(यह विषय विस्तार से समझने के लिए (**गीता प्रेस गोरखपुर की "गीता साधक संजीवनी"** टीका देखनी चाहिए।)

अनेक धार्मिक ग्रन्थों, उपनिषदों में शुद्ध आहार को अन्तःकरण (मन, बुद्धि आदि) की उन्नति और मोक्ष प्राप्ति हेतु आवश्यक बताया है।

शुद्ध अन्न– भोजन के पदार्थ सात्त्विक हों, शुद्ध कमाई के हों। पवित्रतापूर्वक बनाये जाएं और भगवान् को अर्पण करके ग्रहण किया जाए।

"जैसा खाओगे अन्न वैसा बनेगा मन"

आहार के तत्त्व

प्रोटीन (Protein), श्वेतसार (Carbohydrates), वसा (Fats), विटामिन (Vitamins), खनिज लवण (Mineral Salt) तथा रेशा (Fibre) आदि आहार के विभिन्न तत्त्व हैं। प्रायः सभी शाकाहारी खाद्य पदार्थों में ये तत्त्व कम–ज्यादा मात्रा में रहते ही हैं। परन्तु कुछ खाद्य पदार्थों जैसे– सोयाबीन, दालें, दूध, गिरियाँ, मूँगफली, कच्चा नारियल आदि में **'प्रोटीन'** प्रधान होता है। अनाज, चावल, आलू, शहद, गन्ना, मीठे फल, शकरकन्दी आदि श्वेतसार प्रधान खाद्य पदार्थ हैं। घी, तेल, दूध, गिरियाँ, बादाम, काजू, अखरोट, नारियल, सरसों, मूँगफली, तिल आदि वसा के स्रोत हैं। **विटामिन और खनिज लवणों के स्रोत हैं–** पत्तेदार और सभी प्रकार की हरी सब्जियाँ, फल, भीगे हुए मेवे तथा अनाज (गेहुँ, चावल आदि) और दालों के ऊपरी छिलके में ये तत्त्व भरपूर मात्रा में मिलते हैं। परिष्करण (Refine), भूनने (Roasting), तलने

(Frosting) और खाद्य वस्तुओं को बनाते समय तथा नाना प्रकार के रासायनिक द्रव्यों (Chemicals) के मिश्रण से ये तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। प्रोटीन, श्वेतसार तथा वसा को पचाने के लिए कई तरह के पाचक रसों की आवश्यकता होती है, जिससे प्राण शक्ति का भारी व्यय होता है। फल, सब्जियाँ, भीगे हुए मेवों, कच्चे नारियल की गिरी, अंकुरित साबुत दालें, रोटी और चावल में भी बहुत अच्छे प्रकार के प्रोटीन तथा वसा पाए जाते हैं जो सुगमता से पच जाते हैं। इनको पचाने में प्राण शक्ति का व्यय कम होता है। शरीर को इससे ज्यादा प्रोटीन या वसा की आवश्यकता भी नहीं है। प्राकृतिक आहार में रेशा होता है जो पेट को साफ रखने में सहायक होता है और कब्ज नहीं होने देता है। परन्तु आजकल आहार को गलत ढंग से पकाकर उसमें से पोषण तत्त्वों को नष्ट कर दिया जाता है। **भोजन को धीमी आँच पर कम से कम समय के लिए पकायें और पका हुआ भोजन जितना जल्दी हो सके ले लें।** पका हुआ भोजन एक पहर (3 घण्टे) बाद गुणरहित और तामसिक होने लगता है इस बात की पुष्टि करते हुए भगवान् श्रीकृष्ण **"गीताजी"** में कहते हैं–

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।

(गीता 17/10)

(अर्थ देखें पृ. सं. 51)

इस बात को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करता है कि पका हुआ भोजन फ्रिज में रखकर खाने से कैंसर होता है। कच्ची सब्जियों और फलों को फ्रिज में रखने से उनमें पोषण तत्त्वों की कमी होती है किन्तु नुकसान नहीं होता। पकी हुई सब्जी और गूँथे हुए आटे को फ्रिज में रखना फ्रिज का दुरुपयोग है। इस बात की पुष्टि भगवान् गीता के उपरोक्त श्लोक में भी करते हैं।

मानव फल भक्षी (Frugivorous) जीव है। इसका सम्बन्ध वानर–लंगूर, गोरिल्ले, वन मानुष की जाति के जानवरों से है। जिनका आहार फल, वृक्षों और सब्जियों के (खाने योग्य) पत्ते, सब्जियाँ, ताजे़ मेवे, अनाज आदि हैं। मानव को छोड़कर सभी पक्षी और जानवर केवल अपना प्राकृतिक आहार बिना किसी फेरबदल के लेते हैं और यही कारण है कि सभी जानवर निरोग रहते हैं। मानव का प्राकृतिक आहार भी शाकाहार ही है जो इसकी जाति के अन्य जीवों का है, परन्तु मानव ने मांसाहार को अपना लिया जो इसकी गलती है। गलत तरह के पकाने के तरीकों से, जहरीले रसायनों के प्रयोग से तथा चीनी, नमक, मिर्च–मसालों से मानव ने अपने सजीव शाकाहारी भोजन को भी निर्जीव बना दिया। **यही मानव के भयंकर रोगों का मुख्य कारण है।**

रोग निवारक आहार
(Healing Food)

इसके अन्तर्गत वे सभी सात्त्विक जड़ी–बूटियाँ, पत्ते, हरी सब्जियाँ और फल आते हैं जिनका उपयोग प्रायः विभिन्न रोगों की चिकित्सा हेतु किया जाता है। पालक, मेथी, बथुआ, चौलाई, कड़ी पत्ता, धनिया आदि के पत्तों को छाया में सुखाकर इनका पाउडर करके रख लें। जब इनका मौसम न हो तो एक–दो चम्मच पाउडर आटे में गूँधकर रोटी बनाएं। यह हर्बल फूड पाउडर कहलाता है। स्वस्थ लोग भी इनका उपयोग सुविधानुसार कर सकते हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। जबकि रासायनिक दवाईयों का प्रयोग केवल रोगियों पर ही किया जाता है। स्वस्थ व्यक्ति उन जहरीली दवाईयों के प्रयोग से रोगी तक हो सकता है। ये **आहार दवाईयाँ हैं–** सफेद हरा पेठा, हरा नारियल पानी (डाभ), केले का डण्डा (Banana Stem), बेल पत्र, कढ़ी पत्ता, गाजर, पत्तागोभी, लौकी (घीया), दूब घास, मेथी पत्ता, चौलाई, धनिया के पत्ते, तुलसी पत्र और फलों में

खरबूजा, तरबूज, मौसमी, संतरा, अनार, अमरूद, जामुन, शहतूत, नाशपाती, बब्बूगोशा, नाख, अनानास, नारियल आदि इनका रस अथवा उपयोग।

भगवान् श्री कृष्ण गीता जी में कहते हैं–

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः।।

(गीता 9/26)

अर्थात् जो भक्त पत्र (पत्ते), पुष्प, फल, जल आदि (यथासाध्य एवं अनायास प्राप्त वस्तु)–को प्रेमपूर्वक मुझे अर्पण करता है। मुझमें तल्लीन हुए अन्तःकरण वाले उस भक्त के द्वारा प्रेम पूर्वक दिए हुए उपहार (भेंट) को मैं खा लेता हूँ, अर्थात् स्वीकार कर लेता हूँ।

(विस्तार में समझने के लिये....गीताप्रेस गोरखपुर से प्रकाशित, 'गीता साधक संजीवनी')

गृहस्थ में अगर सबका यह भाव रहे कि मुझे सुख कैसे मिले तो सब दुःखी हो जाएंगे, और यह भाव रहे कि दूसरे को सुख कैसे मिले तो सब सुखी हो जाएंगे।

– स्वामी राम सुखदास जी महाराज
("गृहस्थ में कैसे रहें" नामक पुस्तक अनुसार)

कैसे खाएं?

भोजन को खूब चबा–चबाकर खाएं जैसे कि हम नर्सरी में पढ़ते थे–

"रोटी पीओ और पानी खाओ"

"Eat the Liquid & Drink the Solid"

जब हम भोजन को चबा–चबाकर खाते हैं तब हमारे मुँह में से लार के रूप में पाचक रस निकलता है जो भोजन को हजम करने में मदद करता है। भोजन में नमक, मिर्च–मसालों की मात्रा अधिक होने के कारण हम भोजन को निगल लेते हैं, ठीक से चबाते नहीं। परिणामस्वरूप हमारी पाचन क्रिया पर कुप्रभाव पड़ता है। इसलिये यदि पूरा छोड़ना सम्भव न हो तो नमक, मिर्च–मसालों का प्रयोग बहुत कम करें।

मौसम की साग–सब्जियों का उपयोग कुछ उबालकर अथवा स्टीम द्वारा पकाकर तथा कुछ सलाद के रूप में अवश्य करें। **फलों तथा सलाद पर नमक का प्रयोग न करें।** यदि नमक का प्रयोग आवश्यक हो तो कम से कम नमक सब्जियों के पकने के पश्चात् अथवा खाते समय मिलाकर प्रयोग करें। अधिक जानकारी के लिए **"नमक"** शीर्षक के अन्तर्गत (पृष्ठ संख्या 147 पर देखें।)

सलाद और फलों को काटकर न रखें। खाने के तुरन्त पहले काटें। इसी प्रकार पकाने वाली सब्जियों को पकाने से तुरन्त पहले काटें और काटने से पहले धोएं। काटने के बाद धोने से पोषण तत्त्व पानी के द्वारा निकल जाते हैं। इसी प्रकार काटकर रखने से उनके पोषण तत्त्व वायु द्वारा निकल जाते हैं। जैसे कि सेब को काटकर रखने से थोड़े समय बाद उसका रंग बदल जाता है।

भोजन खाते समय उसका तापमान शरीर के तापमान के समान ही होना चाहिए। अति गर्म अथवा ठण्डा भोजन न खाएं। अति गर्म अथवा ठण्डा भोजन पाचन तंत्र पर बुरा प्रभाव डालता है।

कब खाएं?

सच्ची भूख लगने पर ही खायें। बिना भूख बार–बार खाना रोगों को आमन्त्रित करना है। तीव्र रोगों की अवस्था में, शारीरिक और मानसिक थकावट में, चिन्ता, क्रोध, भय, जल्दी आदि की स्थिति में भोजन न करें। मुख्य आहार उसी समय लें जब खाने के बाद आराम करने का समय हो। सामान्यतः भोजन लेने के बाद व्यक्ति को आलस्य आ जाता है क्योंकि शरीर की प्राणशक्ति भोजन को हजम करने में लग जाती है। उस अवस्था में अगर व्यक्ति आराम करने की जगह चाय, कॉफी, सिगरेट आदि लेकर काम करने का प्रयास करता है तो परिणाम स्वरूप भोजन हजम नहीं होता। दोपहर में सामान्य भोजन लेने के बाद थोड़ी देर आराम आवश्यक है, नहीं तो सलाद या फल लेना ही उचित है। रात्रि के भोजन के बाद थोड़ी देर टहलना अच्छा है। रात्रि का भोजन सोने से दो घण्टे पहले खाएं। जिससे कि खाया हुआ भोजन ठीक से पच सके। इसलिए पाश्चात्य देशों में कहा जाता है– (Rest a while after Lunch walk a mile after Dinner) अर्थात दोपहर के भोजन के पश्चात थोड़ा विश्राम करना है तथा रात्रि के भोजन के पश्चात थोड़ा टहलना है।

कितना खाएं और कितनी बार खाएं?

मिताहारी बनें, पेट को ठूँस–ठूँसकर नहीं भरें। पेट को आधा भोजन से भरें; $\frac{1}{4}$ पाचक रसों के लिये और $\frac{1}{4}$ हवा के लिये खाली छोड़ें (विस्तृत जानकारी के लिये देखें– डकारों के अन्तर्गत पृष्ठ सं. 59-63 पर)। नाश्ते में उपरोक्त बताए गये रसाहार (सब्जियों या फलों के रस, हरा नारियल का पानी आदि) लें। जैसे हम अपनी गाड़ी को पहले गियर में चलाना शुरू करते हैं। अगर सीधे दूसरे या तीसरे गियर में चलाना शुरू करें तो ईंजन बैठ जाएगा। ठीक ऐसे ही हमारे पाचन तंत्र को दिन में काफी काम करने के बाद रात के समय में आराम मिलता है। सुबह

के नाश्ते में अगर हम पूरी, पराँठे, छोले–भठूरे जैसा भारी भोजन करेंगे तो हमारी पाचन शक्ति कुप्रभावित होगी। दिन में अन्न का भोजन एक बार अथवा अधिक से अधिक दो बार करें। जब तक पहला भोजन पच नहीं जाय, दूसरा भोजन नहीं लें। अपनी पाचन शक्ति से थोड़ा कम ही खाँए। इसलिए थोड़ी भूख बाकी रहते खाना बन्द कर दें। यदि व्यक्ति स्वस्थ हो तो 25 वर्ष तक की उम्र तक अन्न का उपयोग अधिक से अधिक तीन बार, 25 से 50 वर्ष तक दो बार और 50 वर्ष बाद दिन में एक बार ही करना चाहिये।

दुनियाँ के बाहरी कार्य या समस्यायें ज्यादा हों तो दिन में बहुत हल्का भोजन करें। रात में मुख्य भोजन करें।

आहार मिश्रण (Food Combination)

सही आहार मिश्रण को समझें और अपनाएं। भोजन के श्वेतसार (अनाज आदि) और प्रोटीन (दालें आदि) को पचाने का प्रबन्ध अलग–अलग है। श्वेतसार की पाचन–क्रिया मुँह की लार के मिश्रण से आमाशय के पहले भाग में होती है। प्रोटीन की पाचन क्रिया अमलीय पाचक रसों के द्वारा आमाशय के दूसरे भाग छोटी आँत में होती है। अतः श्वेतसार और प्रोटीन प्रधान खाद्य पदार्थों को यथासम्भव एक साथ न खायें। सही आहार मिश्रण से खाया हुआ भोजन शीघ्र पच जाता है।

सही और गलत आहार का प्रकार एवं मिश्रण की तालिकायें निम्नलिखित हैं –

भोज्य पदार्थों का आदर्श मिलान

(Ideal Combination of Food)

1. सलाद और अंकुरित अनाज।
2. पकी सब्जियाँ और पका हुआ अनाज।
3. सब्जी व दाल।

4. सलाद तथा भीगे हुए बादाम जैसे मेवे कम मात्रा में ।
5. सलाद या पकी सब्जी के साथ घिसे हुए कच्चा नारियल।
6. अंकुरित दाल व घिसे हुआ कच्चा नारियल।
7. मौसम के फल व कच्चा नारियल।
8. मौसम के फल व अल्प मात्रा में मेवे (भीगे हुए)।
9. संयुक्त चपाती (Composite Roti)। (बनाने की विधि आगे बताई गई है।)
10. सब्जी व बिना पॉलिश के चावल की खिचड़ी (चबाने लायक)।
11. चिवड़ा के साथ कच्चे सलाद या पकी सब्जी।

अनुचित मिलान (Wrong Combination)

1. कोई अनाज व कोई दाल (जैसे दाल+रोटी या दाल+चावल)।
2. दो या तीन प्रकार के अनाज को एक ही समय में लेना।
3. अनाज के साथ गुड़, चीनी या मीठे पदार्थों का सेवन।
4. अनाज के साथ किसी भी खट्टे (दही या लस्सी) पदार्थों का सेवन।
5. खिचड़ी (जैसे आमतौर पर बनायी जाती है)।
6. दलिया (जैसे आमतौर पर बनाया जाता है)।
7. खीर (जैसे आमतौर पर बनायी जाती है)।
8. चपाती या चावल के साथ आलू, अरबी या शकरकन्दी।
9. पूरी, पराँठा, जैसे तले पदार्थ।
10. बासी दूध (पाश्च्युरीकृत दूध)।

अनुमत मिलान (Permissible Combination)

यद्यपि कच्चे सलाद तथा पकी सब्जी में भिन्न–भिन्न सब्जियों को मिलाकर उपयोग किया जा सकता है तथापि अनाज या दाल के बारे में **एक ही प्रकार का अनाज या दाल उपयोग करना उत्तम है। कच्चे भोजन के साथ पका भोजन नहीं लेना चाहिए।**

7. विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ

सफेद पेठे का रस

(Ashgourd Juice)

इसको प्लेन पेठा या बड़ी पेठा के नाम से जाना जाता है। देश के कुछ भागों में इसे कद्दू, चाल कुमडा, कोहडा, कुषमांडा, सफेद केला, बथुआ, भूरा–कोहलू, कोहला खबहा, आदि भी कहते हैं। यह कच्ची सब्जी है, इसको हलवाई पेठा की मिठाई बनाने के लिये उपयोग करते हैं। इस कच्चे पेठे का रस अति क्षारीय (Highly Alkaline) और शक्तिदायक है यह शरीर में से विजातीय द्रव्य (Foreign Matter), अनचाही चर्बी आदि को निकालने के लिए विशेष उपयोगी है। इसके **सेवन से मोटापा कम हो जाता है** और **कम वजन वालों का वजन बढ़ जाता है।** पेशाब खुलकर आता है और कब्ज दूर होती है। इसका रस लेने के बाद कई घण्टे तक भूख नहीं लगती । यह समस्त रोगों के लिए **रामबाण औषधि** का काम करता है।

प्रयोग– पेठे का छिलका बारीक उतार लें। अन्दर से बीज भी निकाल दें। बाकी भाग की लम्बी–लम्बी फाँक बनाकर जूसर से जूस निकाल लें जैसे गाजर का जूस निकाला जाता है। जूसर न होने पर मिक्सी का प्रयोग करें या कद्दूकश करके बारीक सफेद कपड़े से छान लें। हो सके तो इसमें कुछ कढ़ी पत्ता, बेल पत्र या हरा धनिया की पत्तियों आदि का रस मिला लें। इसकी मात्रा एक गिलास (लगभग 250 ग्राम रस) पर्याप्त है। इसको निकाल कर रखना नहीं, तुरन्त घूँट–घूँट करके लगभग 10 मिनट में लेना है। इसमें नमक, मिर्च–मसाला नहीं मिलाना है।

केले के डण्डे का रस

(Banana Stem Juice)

यह केले का पेड़ केले के तने (डण्डे) सहित होता है। केले का

पेड़ जो तने सहित शादी–विवाह में सजावट के लिए प्रयोग किया जाता है। केले के पेड़ के उस तने को लगभग 6 इंच लम्बा काटकर उसके हरे पत्ते (छिलके) उतार दें। फिर पीले–सफेद छिलके उतार दें। अन्त में एक ट्यूब जैसा सफेद सख्त डण्डा (Rod) मिलेगा। उसको कद्दूकश करके निचोड़ने के बाद लगभग 50 ग्राम रस मिलेगा। इसको सफेद पेठे के रस या हरे नारियल पानी (डाभ) में मिलाकर घूँट–घूँट करके लें। यह अति क्षारीय तथा समस्त रोगों के लिए लाभकारी है। **इसका जूस मिक्सी या जूसर में नहीं निकालना, नहीं तो मिक्सी व जूसर खराब हो जाएगें। यहाँ यह जानकारी होना आवश्यक है कि केले के पेड़ पर एक बार ही फल आता है तथा फल आने के बाद ही उसके तने से सख्त डन्डा (Rod) निकलेगा। फल आने से पहले तने से सख्त डन्डा (Rod) नहीं निकलेगा।**

गुर्दे की पथरी, हृदय धमनियों की रुकावट (Heart Arteries Blockage) और शरीर में से स्टीरॉयड्स (Steroids) या नशे को निकालने के लिये विशेष उपयोगी है।

नोट– उपरोक्त बताये गये सफेद पेठा, केले का डण्डा और हरा नारियल पानी (डाभ) साधारणतया सब्जी–फलों की दुकानों में मिल जाते हैं। अगर उपलब्ध न हों तो किसी भी कच्ची सब्जी (मौसमअनुसार) जैसे घीया (लौकी), पत्ता गोभी, गाजर, मूली, शलगम, टमाटर, खीरा, ककड़ी, पालक, बथुआ, चौलाई, मेथी आदि के रस से काम बन जाएगा।

दूध (Milk)

कहा जाता है कि इस संसार में 84 लाख तरह की योनियों के असंख्य जीव–जन्तु होते हैं, इनमें से मानव के अतिरिक्त कोई भी प्राणी

अपनी माँ के दूध के अलावा किसी दूसरे प्राणी का दूध नहीं पीता। मानव के लिये केवल देसी गाय की सेवा से प्राप्त दूध का विधान (आदर्श) है। परन्तु मानव अनेक जानवरों का दूध पीता है। कोई भी पशु–पक्षी जब अपनी टाँगों पर चलने लग जाता है, तो अपनी माँ का दूध भी नहीं पीता। मानव सारी उम्र पीता है। यदि हम गहराई से सोचें, जब हमारे दूध के दाँत की जगह नये दांत आ जाते हैं, तब माँ प्रकृति की ओर से सख्त एवं स्पष्ट चेतावनी मिलती है कि, "हे मानव! अब तेरे पाचन तन्त्र से दूध को हजम करने का प्रबन्ध निकल गया। अब तेरे रोटी, सब्जी और फल खाने के दाँत आ गए हैं। अब इसी भोजन के द्वारा तुझे दूध का लाभ मिलेगा"। माँ प्रकृति ने हमारे लिए दूध को पेड़–पौधों के हरे पत्तों, सब्जियों, फलों और मेवों में डाल दिया। आप किसी भी पेड़–पौधे को तोड़ें उसमें से दूध जैसा द्रव्य निकलता है। कच्चे नारियल की गिरी, भीगे हुए मेवों (बादाम आदि) का दूध बनाया जा सकता है। जैसे कि गाय खाती घास है और देती दूध है। ठीक ऐसे ही हम भी उपरोक्त प्राकृतिक पदार्थों का सेवन करके दूध का लाभ उठा सकते हैं।

दूध को पचाने के लिए एक सिद्धान्त है कि दूध पेट में जाते ही फटना चाहिए तभी दूध हजम हो सकता है। जैसे कि छोटे बच्चे को दूध पिलाने के तुरन्त बाद अगर वह उल्टी कर दे तो दूध फटा हुआ निकलता है। ऐसा इसलिए होता है कि दूध को फाड़ने के लिए हमारे शरीर में से रेनिन (Renin) नाम का एक रासायनिक पदार्थ निकलता है जो दूध को फाड़ने के काम आता है। बच्चों में यह प्रचुर मात्रा में निकलता है। जैसे–जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है वैसे–वैसे रेनिन निकलना कम होता जाता है। दूध अन्दर जाकर फटता नहीं और हजम नहीं होता।

पृथ्वी पर कोई भी प्राणी अपनी संतान के अलावा किसी दूसरे प्राणी के लिये भोजन का प्रबन्ध नहीं करता। हर प्राणी का दूध उसकी अपनी संतान के स्वास्थ्य के अनुकूल ही होता है, किसी और प्राणी के लिए नहीं। भैंसों के दूध में प्रोटीन की मात्रा हमारी माँ के दूध की अपेक्षा दुगुनी या तिगुनी होती है। इतने ज्यादा प्रोटीन की मात्रा को मानव का पाचन तंत्र पचा नहीं पाता।

दूध की महत्ता जो पुराणों में वर्णित है वह पूर्णतः गौ–पालन पर निर्भर है। आजकल दूध का उत्पादन व वितरण एक उद्योग बन गया है। गौ–पालन, गौसेवा आदि लगभग लुप्त हो गई है।

दुनिया के हर प्राणी में सात्त्विक, राजसिक और तामसिक तीनों किस्म के गुण मौजूद हैं। केवल अनुपात भिन्न–भिन्न हैं। देसी गाय में केवल सात्त्विक गुण ही होते हैं। दुनिया के किसी भी प्राणी का मल–मूत्र शुद्धि के काम नहीं आता है केवल गाय का ही गोबर–गोमूत्र शुद्धि के काम आता है। गाय की सृष्टि तो ब्रह्मा जी ने भी नहीं की, यह तो सीध ा गोलोक की प्राणी है। देसी गाय की पीठ पर कूबड़ के पास सूर्य नाड़ी होती है जो कि गोलोक से आई हुई सूर्य नारायण के द्वारा एक विशेष किरण से लाभ प्राप्त करती है। विदेशी गाय के यह नहीं होती, उस पशु का रंग सफेद तथा दूध पीला हो सकता है किन्तु उसमें देसी गाय वाले दैविक और सात्त्विक गुण मौजूद नहीं होते। विदेशी गाय के दूध में रोग कारक जीवाणु होते हैं।

आजकल गाय–भैंसों को पालना डेरी उद्योग बन गया है। गाय–भैंसों को हर समय एक ही जगह पर बाँध कर रखा जाता है। इन जानवरों को स्वस्थ रखने के लिये इन्हें दिन में कई घण्टे खुले घास के मैदानों में चराना आवश्यक है। शहरों में यह नहीं हो सकता। इनको अप्राकृतिक भोजन मिलने के कारण ये अक्सर बीमार रहते हैं। बीमार

होने पर इनको विषैली दवाईयाँ दी जाती हैं। ऐसे रुग्ण पशुओं का दूध पीकर मानव स्वस्थ कैसे रह सकता है।

आजकल अधिकतर भैंसों का दूध ही उपलब्ध है; क्योंकि मात्रा में गाय से भैंस दूध ज्यादा देती है। भैंस का दूध तामसिक होता है। आप भैंस के बच्चे (कट्टे या पाडा–पाडी) को भैंस की तरफ छोड़ो तो वह आहिस्ता–आहिस्ता जाएगा और गाय का बछड़ा एकदम से उछलता कूदता हुआ जाएगा, अर्थात् भैंस का दूध भारी होता है, भैंस का दूध पीने से हमारी बुद्धि भी भैंस जैसी हो जाती है।

गाय के स्तनों में जो दूध आया वह बछड़ा पैदा होने के बाद ही आया इसका मतलब दूध पर पहला अधिकार बछड़े का ही है। हम गाय को कुछ घास, चारा आदि का प्रबन्ध करके बदले में गाय और बछड़े (माँ और बच्चे) के बीच के प्रेम सम्बन्ध को छीन लेते हैं। गाय और बछड़े को दूर–दूर बाँध दिया जाता है। गाय का दूध दुहने के लिये गाय के साथ प्रतिदिन एक धोखे का नाटक किया जाता है। पहले बछड़े को छोड़ा जाता है। माँ अपने बच्चे के लिये अपने स्तनों में दूध उतार देती है। उस समय दूध पीते हुए बछड़े को जबरदस्ती निर्दयतापूर्वक वहाँ से हटा दिया जाता है या गाय के आगे बाँध दिया जाता है। यह कितनी निर्दयता है! बेबस गौमाता अपने बछड़े को चाटती रहती है और मूक भाषा में रो–रोकर अपने बच्चे को चाटते हुए सांत्वना देती है कि फिर शाम को तेरे को मैं दूध दूँगी। फिर मानव इस परिस्थिति का लाभ उठाकर दूध दुहना शुरु करता है। बात यहीं खत्म नहीं होती। जब प्रतिदिन इस नाटक को गाय समझने लगती है तो गाय मानव के टाँग मारती है और कहती है कि "हे मानव मुझे तेरे मुट्ठी भर घास या तथाकथित सेवा की आवश्यकता नहीं है, तू मुझे छोड़ दे! मैं अपना भोजन प्रकृति से अपने आप ले लूँगी। लेकिन मेरे से मेरे बच्चे को दूध पिलाने का अधिकार मत छीन। ये बेशर्म

मानव फिर भी नहीं समझता। एक रस्सी लेकर गाय की टाँगों को बाँध देता है और दूध निकालता है। अगर फिर भी गाय दूध न उतारे तो गाय को ऑक्सीटोसीन (Oxytocin) नाम का जहरीला टीका लगाकर दूध उतारने के लिए मजबूर किया जाता है। क्या मानव माँ प्रकृति के इन बेजुबान अहिंसक (शरीफ), असहाय जीवों के प्रति ऐसे ही निर्दयतापूर्वक व्यवहार करता रहेगा? यदि ऐसा व्यवहार किसी स्त्री के प्रति किया जाय तो जेल जाना पड़ेगा। जरा सोचिए....? इस तरह छीना–झपटी से प्राप्त किया गया दूध मानव के स्वास्थ्य के लिये लाभकारी नहीं हो सकता। हम किसी के घर जाते हैं तो वह अपनी मर्जी से प्रेम में अगर पानी भी पिलाए तो वह अमृत है और हम माँगकर यदि अत्यन्त लाभकारी पदार्थ भी लेते हैं वह पानी समान है और अगर कुछ छीन कर लेते हैं तो वह रक्त समान है। एक महान् सन्त स्वामी रामसुखदास जी महाराज भी प्रसंगवश ऐसा कहा करते थे–

आप से आप सो दूध बराबर, माँग के ले सो पाणी।
खिंचा–तानी खून बराबर, यह संतों की बाणी।।

लेखक का भाव यह है कि अगर देसी गाय की सेवा बिना स्वार्थ के श्रद्धा और प्रेम पूर्वक इस तरह की जाए कि उससे हमें दूध प्राप्त हो या न हो। हमारे मन में रत्तीभर भी फर्क न पड़े तो ऐसी सेवा से दुनिया के सभी सुख अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष प्राप्त हो सकते हैं। आजकल अधिकतर लोग दूध के भक्त हैं– गाय के नहीं! ऋषि–मुनि कामधेनु स्वरूपा गायों की सेवा श्रद्धा–प्रेम से ऐसी करते थे, जिससे वे केवल दूध ही नहीं, दुनियाँ की हर वस्तु प्राप्त कर लेते थे। ऐसी गायें आज भी मौजूद हैं पर लोगों में उसकी निष्काम सेवा का भाव नहीं है। शुद्ध सेवा भाव के अभाव स्वरूप यह हुआ कि आजकल गाय का दूध भी परिणाम में हितकारी नहीं है। इसी कारण आजकल लोग दूध पीते हुए भी तरह–तरह के रोगों से ग्रस्त हैं और दुनियाँ की सब सुख सुविधायें

उपलब्ध रहने पर भी दु:खी हैं।

अक्सर कहा जाता है कि भगवान् श्री कृष्ण ने खूब दूध, दही, मक्खन खाया। किस उम्र में खाया?

उन्होंने बाल्य अवस्था में खाया। गाय की खूब सेवा की। गाय को चराने के लिये खुद ही जंगल और खुले–मैदानों में लेकर जाते थे गाय के बछड़ों को साथ में खुला छोड़कर रखा जाता था और बछड़ों के मुँह पर छकली को नहीं बाधा जाता था। गाय के साथ प्रेम का सम्बन्ध जोड़ कर गाय से प्रेमपूर्वक गाय की इच्छा से दूध प्राप्त किया जाता था। पहले के दिनों में जो व्यक्ति गाय की सेवा करता था गाय उसी को दूध देती थी। दूसरे को सींग या टाँग मारती थी। आजकल जिस गाय का दूध हम पी रहे हैं वह गाय कहाँ है और किस अवस्था में है हमें मालूम ही नहीं।

भगवान् श्री कृष्ण तो लीलावतार थे, उनकी लीलाओं के गुणगान कीजिये और आनन्द लीजिए। नकल करने के चक्कर में न पड़ें। भगवान् श्रीकृष्ण की तो सोलह हजार एक सौ आठ रानियाँ थीं फिर भी प्रसन्न थीं, हमारे में ये सामर्थ्य नहीं।

इतना कुछ समझने के बाद भी अगर दूध पीने का मन हो तो पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आजकल मिलने वाला दूध स्वास्थ्य के लिये हानिकारक तो नहीं है? गाय की सेवा आपकी देखरेख में की गई हो, गाय स्वस्थ हो, अपना स्वास्थ्य और पाचन शक्ति बहुत बढ़िया हो तो कम मात्रा में ताजा व कच्चा या एक उबाल दिया हुआ दूध बिना चीनी मिलाए, भोजन की जगह पर ले सकते हैं।

हमारे शास्त्रों के अनुसार **दूध एक पूर्ण आहार है। दूध के साथ अन्न या मेवे नहीं लेने चाहिए।** प्राय: हम रात में पहले भोजन कर लेते हैं फिर सोते समय दूध भी ले लेते हैं। नाश्ते में भी पराँठे के साथ दूध लेते हैं। इस प्रकार रोजाना दिन में व रात में हम एक समय में दो भोजन करते रहते हैं जिनमें से एक भी हजम नहीं होता। जिससे हमें कफ, कब्ज, गैस सम्बन्धी कई रोग होते हैं।

दूध से बढ़िया है ऐसे दूध से बनी दही,दही से भी बढ़िया है छाछ जो रसाहार की जगह ले सकते हैं।

दूध के स्थान पर कच्चे नारियल की गिरी, भीगे हुए बादाम, आदि का दूध बनाकर लिया जा सकता है।

दूध की आवश्यकता

कुछ हालातों में दूध तथा देसी घी आवश्यक हो जाता है जैसे कि छोटे बच्चों को। आदतवश किसी का दूध छोड़ने का बिलकुल भी मन न हो या मन की प्रसन्नता के लिये देसी गाय का दूध तथा घी लिया जा सकता है।

शुद्ध देसी गाय के घी का उपयोग रोटी पर ऊपर से लगाने के लिये तथा भगवान् को प्रसाद लगाने के लिये कर सकते हैं। ऐसी हालतों में यदि मानव प्रयास करे तो देसी गाय का दूध और शुद्ध देसी घी उपलब्ध हो सकता है।

आज के युग में समर्थ व्यक्ति देसी गायों को अपने घर में, अपने फार्म हाऊसों में अपनी देखरेख में रखें। अपने सामर्थ्य तथा प्रयासों से अधिक–से–अधिक देसी गायों की गौशालाओं का निर्माण करें या गौशालाओं में स्वयं जाकर शरीर से अधिक से अधिक सेवा–दान–सहयोग दें तथा उनकी देखरेख करें। वहाँ से दूध व शुद्ध घी भी प्राप्त किया जा सकता है।

बादाम का दूध (दो व्यक्तियों के लिए)

सामग्री : 15–18 बादाम (भीगे हुए), चार मगज–एक चम्मच (भीगे हुए); गुड (बिना मसाले का) /देसी खांड, खजूर अथवा अंजीर (भीगी हुई)।

विधि : भीगे हुए बादाम एवं मगज मिक्सी में बारीक पीस लें। उसमें देसी खांड/बिना मसाले का गुड़/खजूर/अंजीर ड़ाल दें। फिर उसे मारकीन (पतला सूती कपड़ा) में से छान लें। यदि गर्म दूध पीना हो तो गर्म पानी और ठंडा दूध पीना हो तो मटके/सुराही का पानी मिला लें। ताजा दूध पीने के लिए तैयार है।

नारियल का दूध (दो व्यक्तियों के लिए)

सामग्री : कच्चे नारियल की गिरी–एक नारियल का चौथा भाग, देसी खांड/बिना मसाले का गुड़।

विधि : कच्चे नारियल की गिरी को कददूकस कर लें। कसा हुआ नारियल व थोडा सा पानी मिक्सी में ड़ाल कर उसे बिल्कुल बारीक पीस लें। फिर उसे मारकीन (पतला सूती कपड़ा) में से छान ले। यदि गर्म दूध पीना हो तो उसमें गर्म पानी और यदि ठंड़ा दूध पीना हो तो मटके/सुराही का पानी ड़ाल दें। उसमें देसी खांड या बिना मसाले का गुड़ मिला लें। ताजा दूध पीने के लिए तैयार है।

विशेषः– यदि चाहें तो नारियल पीसते समय उसमें भीगे हुए चार मगज/भीगे हुए तिल/खजूर/भीगी हुई किशमिश/भीगी हुई अंजीर ड़ाल सकते हैं।

नमक

मानव का भेाजन पेड़–पौधों से आना चाहिए। नमक पेड़–पौधों पर नहीं लगता। मानव को जैसा और जितना नमक तथा खनिज पदार्थ (Minerals Salt) चाहिए वह मूली, पालक और विभिन्न प्रकार की सब्जियों और फलों में है। अगर कई दिन तक नमक का उपयोग न किया जाय तो हमें मूली, शलगम तथा पालक में नमक का स्वाद प्रचुर मात्रा में

मिलना शुरु हो जाएगा। जैसे शरीर के बाहरी जख्मों पर नमक छिड़कने से पीड़ा होती है ऐसे ही भीतर नमक का असर होता है लेकिन हमें मालूम नहीं पड़ता। जहाँ भी इसका प्रयोग होता है, यह प्रतिक्रिया करता है। परिणामस्वरूप हमारी जीभ जो रस छोड़ती है उसी को हम नमक का स्वाद मान लेते हैं। फलों और सलाद पर हम नमक न डालें तो वे पानी नहीं छोड़ते। नमक डालते ही वे पानी छोड़ देते हैं। ऐसे नमक डाली हुई सलाद अथवा फल को खाने से कोई लाभ नहीं होता। नमक की यही प्रतिक्रिया जूस में भी होती है किन्तु दिखाई नहीं पड़ती। कुछ लोग कहते हैं कि नमक वाली सलाद की प्लेट में छोड़ा गया पानी पीने से लाभ मिल जाता है, किन्तु ऐसा सम्भव नहीं है। अगर किसी मानव का खून निकाल कर उसी को पिला दिया जाए तो शक्ति वापस नहीं आती। इसीलिए कच्चे सलाद, फल और जूस में नमक डालना नुकसानदायक है। अगर नमक का प्रयोग करना ही हो तो सब्जी को आग से उतारने के बाद बहुत कम मात्रा में सेधा नमक लेना चाहिए। पके हुए भोजन को खाने योग्य स्वाद तक लाने के लिए नमक के प्रयोग की आवश्यकता होती है। अन्यथा शरीर के लिए आवश्यक खनिज लवण पत्ते वाली सब्जियों से प्राप्त हो जाते हैं। कम मात्रा में नमक को इसलिए भी प्रयोग करना चाहिए ताकि कभी किसी कारणवश नमक युक्त भोजन लेने पर शरीर उसे अपना सके।

खिचड़ी–दलिया तथा चावल

आमतौर पर रोगियों के लिये भोजन के रूप में खिचड़ी दलिये का प्रयोग किया जाता है। मालूम नहीं यह प्रथा कहाँ से प्रचलित हो गई। पुरानी प्रथा की नकल करते हुए आजकल के अस्पतालों में भी रोगियों को खिचड़ी–दलिया ही दिया जाता है। खिचड़ी–दलिया गेहूँ की रोटी से भी अधिक भारी होता है। क्योंकि जब हम कोई भी श्वेतसार प्रधान रोटी

आदि, मुहँ में चबा–चबाकर खाते हैं तब श्वेतसार के साथ लार का मिश्रण होता है उससे अनाज हजम होता है। प्रायः खिचड़ी–दलिया को हम तरल पदार्थ दूध, दही, दाल, कढी, तरी वाली सब्जी, साम्भर आदि के साथ मिला कर लेते हैं। ऐसा करने से अनाज हमारे आमाशय में बिना चबाए निगल लिया जाता है। मुँह की लार मिश्रण हुए बिना अनाज हजम नहीं होता। यही गलती चावल को खाने में भी होती हैं। जैसे कढ़ी–चावल, दाल–चावल, राजमा–चावल, दही–चावल, साम्भर–चावल, तरी वाली सब्जी के साथ चावल, दूध की खीर आदि। हम सोचते हैं कि खिचड़ी–दलिया को तरल रूप में लेने में कोई मेहनत नहीं करनी पड़ती इसलिए यह हल्का भोजन है। जब कि है उल्टा! भोजन पदार्थों में जिनको चबाने की ज्यादा जरूरत पड़ती है वे पचने में सरल होते है। जैसे कि कच्ची सब्जियाँ मूली, शलगम, गाजर आदि। जो भी व्यंजन नरम होने से खाने में आसान होते हैं वे पचने में देरी करते हैं। जैसे गुलाब जामुन, हलवा आदि।

दलिया और चावल की खिचड़ी को बनाने की सही विधि

बिना पॉलिश वाले चावल (Brown Rice) को मोटे तले के बर्तन में कम पानी डालकर पकने के लिए चढ़ा दें। इन बिना पालिश वाले चावलों को आग पर पकाने से पहले 6–7 घन्टे पहले भिगो कर रखना आवश्यक है। बीच–बीच में **हिलाते** रहें। जब चावल अधपके से हो जाएं तो मौसम की तीन–चार तरह की हरी सब्जियों को लेकर उन्हें साफ पानी में धोकर छिलके समेत बारीक काट लें और चावलों में डाल दें। थोड़ी देर में सब्जियों के रस में चावल और अच्छी तरह पक कर तैयार हो जाएगा। इसके बाद कदूकस से घिसा हुआ नारियल, टमाटर व हरा धनिया मिला लें। ऐसी खिचड़ी लाभकारी होगी तथा खाने में स्वादिष्ट लगेगी। इसी तरह गेहूँ के दलिये की खिचड़ी भी बना सकते हैं। इस प्रकार तैयार की गई खिचड़ी। दलिया को अच्छे से चबा कर खायें।

संयुक्त रोटी (Composite Chapaati)

प्रायः जिस तरह की खिचड़ी–दलिया का प्रयोग आम लोग रोग की अवस्था में करते हैं उससे बढ़िया है संयुक्त रोटी का प्रयोग। **विधि–** मौसम की सब्जियों को बारीक काटकर या उनके रस को चोकर सहित आटे के साथ गूँधकर रोटी बनाएँ जैसे–गाजर के मौसम में गाजर को छिलके सहित कद्दूकस करके उसको आटे में मिला लें। कद्दूकस की हुई गाजर को उसके पानी (रस) सहित आटे में मिलाकर गूंथ लें। गाजर, मूली आदि के पानी को निचोड़ कर उसके पानी को बाहर निकाल देना अनुचित होगा। ऐसे ही मूली, पालक, मेथी, बथुवा, चौलाई, हरा धनिया, लौकी, तोरई, नारियल की गिरी, सफेद पेठे का रस आदि की रोटी बनाकर उबली हुई सब्जी के साथ लें। गूँथे हुए आटे को लगभग एकाध घंटे बाद रोटी बनाकर उपयोग करना चाहिए (यही बात साधारण गूँथे आटे की है)। ऐसी रोटी खाने में स्वादिष्ट और सुपाच्य भी होगी।

सब्जी बनाने की विधि

मौसम की कोई दो तरह की सब्जियाँ ले लें। जैसे–घीया और तौराई। सब्जियों को छिलके सहित पानी में भिगो दें। फिर गर्म पानी या नल के बहते पानी में अच्छी तरह रगड़–रगड़कर साफ कर लें। अब सब्जी को काट लें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि काटने के बाद फिर से दुबारा पानी में न धोयें। काटने के बाद धोने से सब्जी के पोषक तत्व (Vitamins) पानी में निकल जाते हैं। अब मिट्टी की हांडी या Steal के Steamer इत्यादि में सब्जी को पका ले। आग पर रखने वाला कोई भी बरतन एल्युमिनियम (Aluminium) का प्रयोग न करें। अब निम्नलिखित पदार्थ मिक्सी में डाल दें।

1. देसी टमाटर – एक व्यक्ति के लिए दो टमाटर।
2. कच्चे नारियल की गिरी – लगभग 50 ग्राम, एक व्यक्ति के लिए।

3. सेंधा नमक – कम से कम मात्रा में।
4. हरी मिर्च – कम से कम मात्रा में।
5. भुना जीरा – स्वाद अनुसार
6. कड़ी पत्ता (मीठा नीम) – 7–8 पत्ते, एक व्यक्ति के लिए।

इन सभी को मिक्सी में पीस लें इस तरह संतरे के रंग जैसी तरी (Gravy) तैयार हो जाएगी। अब उसमें हरा धनियाँ के पत्ते बारीक काटकर उस सब्जी में तरी (Gravy) सहित मिला दें।

इस विधि से बनाई गई सब्जी की विशेषता:–

(1) टमाटर और हरा धनियाँ को उबालने पर उसके पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं इस कारण बाद में मिलाया गया है।

(2) कच्चे नारियल की गिरी में कोलस्ट्रोल (Cholestrol) नहीं होता। परन्तु आग पर पकाने से उसमें मिलने वाले पोषक तत्वों में कमी आ जाती है। इसलिए इसको सब्जी पकने के बाद मिलाया गया है।

(3) घी या तेल का छौंक लगाने से सब्जी तेजाबी हो जाती है। इस विधि से कच्चे नारियल की गिरी मिलाने से सब्जी में घी–तेल का स्वाद आ जाता है और नुकसान भी नहीं होता।

प्रेशर कुकर का प्रयोग करना अच्छा नहीं है, अगर संभव हो तो मिट्‌टी, लोहे या स्टील के बर्तन में सब्जी को उबाल सकते हैं। रोटी–सब्जी बनाने के लिए सबसे अच्छे बर्तन मिट्‌टी के ही हैं।

अगर मिक्सी न हो तो सब्जी को उबलने के बाद आँच बन्द कर दें और निम्न लिखित पदार्थ सब्जी में मिला दें–

(1) टमाटर को बारीक काट लें।
(2) धनियां को बारीक काट लें।
(3) नारियल को कद्‌दूकस कर लें।
(4) नमक स्वाद अनुसार।

(5) भूना हुआ जीरा।
(6) कढ़ी पत्ता।
(7) हरी मिर्च बारीक काट लें।

उपरोक्त पदार्थों को सब्जी में मिलाकर कुछ देर ढक्कन से अच्छी तरह बंद कर दें। ये पदार्थ भाप में ही पक जाऐंगे। दस मिनट बाद सब्जी तैयार हो जाएगी।

आलू मैथी की सब्जी

सामग्री दो व्यक्तियों के लिए : मौसम की हरी मेथी 500 ग्राम, दो आलू 250 ग्राम, देसी टमाटर (तीन), नारियल गिरी चौथाई, सेंधा नमक स्वाद अनुसार, हरी मिर्च 1, भुना जीरा आधा चम्मच, कड़ी पत्ते (20)।

बनाने की विधि :– आलू छिलके सहित और मेथी को अच्छे से साफ पानी से धोकर साफ कर लें फिर मिट्‌टी की हांडी या Steamer में थोड़ा सा पानी डालकर उसमें आलू के 4 टुकड़े करके और मेथी साथ में पका लें। पकने के बाद आलू को अलग कर लें और मेथी को अलग कर लें। इसके बाद मिक्सी के जार में पहले कच्चे नारियल की गिरी और धनिया पत्ता पीस लें फिर उसमें टमाटर, सेंधा नमक, हरी मिर्च, भुना जीरा, कड़ी पत्ता, पकी हुई मेथी डालकर पीस लें इस तरह से तरी (Gravy) तैयार हो जाएगी उस तरी को उबले हुए आलू में मिला दें। आपकी सब्जी तैयार है। सर्दियों के मौसम की बढ़िया एवं स्वादिष्ट स्वास्थ्यवर्धक सब्जी है। इसी तरह बथुआ–आलू, आलू–पालक की सब्जी भी बना सकते हैं। अगर मिट्‌टी की हांड़ी या Steamer उपलब्ध न हो तो स्टील के प्रेशर कुकर में दो सीटी लगाकर सब्जी पका लें।

अलग–अलग तरह की हर्बल चाय

गुड़ की चाशनी तैयार करना

सामग्री : बिना मसाले का गुड़ 500 ग्राम, पानी आधा कप,

बनाने की विधि : आधा किलो गुड़ के टुकड़े कर के आधा कप पानी में उबाल लें। जब उबाल बन्द होने लगे तो आंच से उतार लें। इस को ठण्डा होने पर छान कर कांच की बोतल में भर कर रख लें। **यह चाशनी 3–4 दिन तक रख सकते हैं।**

तुलसी की चाय

दो व्यक्तियों के लिए

सामग्री : तुलसी के पत्ते 10–15; पानी 2 कप; किशमिश 10–15 दानें।

बनाने की विधि : पानी को पूरी तरह से उबाल लें। फिर आंच को बन्द कर दें। तुलसी के पत्ते और किशमिश को उबले पानी में डाल कर ढक्कन बन्द कर दें। 10 मिनट बाद तुलसी के पत्ते और किशमिश को मसल कर छान लें। वैसे ही पी लें। स्वादिष्ट होगी। यह सर्दी, जुकाम, बुखार, खांसी में लाभदायक है।

पुदीना की चाय

दो व्यक्तियों के लिए

सामग्री : पुदीना एक मुट्ठी भर; तुलसी के पत्ते 8–10; गुड़ की चाशनी थोडी सी, पानी दो कप।

बनाने की विधि : तुलसी और पुदीने को हाथ से बारीक काट लें। पानी उबाल कर उसमें पुदीने और तुलसी के पत्ते ड़ाल कर ढ़क दें और आंच बंद कर दें। 5–7 मिनट बाद उसे छान लें। गुड़ की चाशनी डालकर सेवन करें।

जीरे की चाय

दो व्यक्तियों के लिए

सामग्री : जीरा एक चम्मच; गुड़ की चाशनी थोड़ी सी; पानी 2 कप।

बनाने की विधि : पानी को उबाल लें। फिर उसमें एक चम्मच जीरा डाल

कर ढक दें और आंच बन्द कर दें। 5–7 मिनट बाद उसको छान कर सेवन करें। ऐसे ही सेवन करने से ज्यादा लाभ होगा। गुड़ की चाशनी मिला कर सेवन कर सकते हैं।

संतरे के छिलके की चाय

दो व्यक्तियों के लिए

सामग्री : ताजा या छाया में सुखाया हुआ 4–5 दिन पुराना एक संतरेका छिलका। गुड़ की चाशनी थोड़ी सी। पानी 2 कप।

बनाने की विधि : संतरे के छिलके के छोटा–छोटा टुकड़े कर लें। फिर पानी को उबालते समय उसमें संतरे के छिलके डाल कर ढक दें और एक उबाल आते ही आंच बन्द कर दें। इसको अधिक उबालने से चाय कड़वी हो सकती है। बाद में चाशनी मिला कर सेवन करें। इसे ठण्डा करके भी पी सकते हैं। जितनी ठण्डी होगी उतनी ज्यादा अच्छी लगेगी।

मसाला चाय

चाय का मसाला बनाने की विधि

चाय का मसाला तैयार करना

सामग्री : दाल चीनी छोटे–छोटे 4–6 टुकड़े; छोटी ईलायची 2 दाने; जीरा 1 चम्मच; लौंग 6 नग।

मसाला बनाने की विधि : इन सब मसालों को अच्छी तरह से सुखा कर भून लें। ज्यादा न भूनें, काला नहीं पड़ना चाहिए। भूरे रंग का भी नहीं होना चाहिए। फिर मिक्सी में पीस लें। चाय का मसाला तैयार है। डिब्बी में बन्द करके रख लें। आवश्यकता अनुसार प्रयोग करें।

दो व्यक्तियों के लिए

सामग्री : गुड़ की चाशनी थोड़ी सी; चाय मसाला 1 चम्मच; पानी 2 कप।

बनाने की विधि : पानी को उबाल लें। उबलने के बाद पानी में एक चम्मच तैयार किया चाय मसाला डाल कर उसे ढक दें और आंच बन्द कर दें। 5–7 मिनट बाद उसे बारीक छलनी से छान लें। इस को ऐसे ही पीने से लाभ होगा नहीं तो कम मात्रा में गुड़ की चाशनी डाल कर सेवन करें।

8. अन्य मूलभूत आवश्यकताएं (नियम)

(VI) शारीरिक परिश्रम अथवा व्यायाम
(Physical Work or Exercise)

शरीर को स्वस्थ रखने के लिये मात्र भोजन सुधार ही काफी नहीं है। अपनी दिनचर्या में कुछ शारीरिक परिश्रम करना आवश्यक है। अपने दैनिक कार्य इस तरह करें कि शरीर के द्वारा कुछ न कुछ परिश्रम होता रहे। जैसे स्त्रियों के लिये घर के सभी तरह के कार्य स्वयं करना, सीढ़ियाँ चढ़ना, पैदल चलना, साईकिल चलाना आदि। अगर दिनचर्या में हर समय बैठे रहना, टेलीफोन सुनना, पढ़ना–लिखना आदि कार्य हों तो, प्रत्येक दिन कुछ समय के लिये हलके व्यायाम करना चाहिए। सुबह सैर करते समय तेजी से (Brisk walking) चलें। चलते–चलते जब हलकी सी थकान महसूस हो तो चलना छोड़ दें। रात को भोजन करने के बाद थोड़ी देर टहलना चाहिए पर तेज गति से या अधिक नहीं चलना चाहिए। सुबह–शाम की सैर, साईकिल चलाना, योगासन, खेलों में भाग लेना आदि अति आवश्यक है, जिससे शरीर के प्रत्येक अंग का परिश्रम होता रहे।

(VII) निद्रा, आराम तथा विश्राम

शारीरिक परिश्रम के साथ–साथ शरीर को आराम मिलना भी आवश्यक है। आराम के लिये गहरी नींद का आना सबसे बढ़िया साधन है। रात्रि की नींद से अगले दिन के लिए जीवनी शक्ति मिलती है, जिससे शरीर के दैनिक कार्य चलते रहते हैं। इसलिए सुबह उठते ही स्वस्थ शरीर में भरपूर ताजगी होती है। निद्रा की अवस्था में शरीर के पुराने कोषाणु नष्ट होते हैं (Catabolism) और नये कोषाणु बनते हैं (Ana-Bolism) तथा मल निष्कासन क्रिया (Elimination) तेजी से होती है। ये

सभी कार्य ठीक से चलने के लिये प्रगाढ़–निद्रा का आना आवश्यक है। सबसे बढ़िया नींद तो छोटे बच्चे लेते हैं। अगर सोते हुए बच्चे को एक जगह से उठाकर दूसरी जगह पर लिटा दें तो उसे मालूम ही नहीं पड़ता। मानते हैं, हमें इतनी गहरी नींद का अनुभव होना असम्भव है। कम–से–कम इतनी गहरी नींद तो आनी ही चाहिये कि रात को सोने के बाद गर्मियों में अगर बिजली चली जाए तो ए.सी. (A.C.) कूलर या पंखा बन्द हो जाने पर भी सुबह पड़ोसियों से मालूम पड़े कि रात को बिजली चली गई थी। ऐसी गहरी नींद का अनुभव प्राकृतिक जीवन शैली को पूर्णरूपेण अपनाने (Total Approach) से किया जा सकता है। शरीर को प्रचुर मात्रा में निद्रा, आराम तथा विश्राम मिलता रहे इसके लिए चार तरह के आराम बताए जाते हैं–

चार तरह के आराम

(i) शारीरिक आराम (Physical Rest)

हमें अपने दैनिक कार्य के बीच में थकावट महसूस होने पर निद्रा के द्वारा आराम कर लेने से शारीरिक आराम मिल जाता है। आमतौर पर हर एक व्यक्ति शारीरिक आराम के लिए लालायित रहता है। परन्तु मानव को यह जानकारी होनी चाहिए कि शारीरिक आराम (गाढ़ निद्रा) लेने के लिए अन्य तीन तरह के आराम आवश्यक हैं। जब तक यह तीन आराम नहीं मिलेंगे तब तक शरीर गाढ़ निद्रा का अनुभव नहीं कर सकता।

क्योंकि शरीर में थकावट होने पर भी कुछ हालातों में नींद ही नहीं आती। इसके लिये आगे बताये गये तीन तरह के आराम मिलने चाहिए।

(ii) ऐन्द्रिक आराम (Sensory Rest)

ज्ञान–इन्द्रियों (आँख, कान, जिह्वा, नाक, त्वचा) द्वारा हमें संसार की सभी वस्तुओं का ज्ञान होता है और लगातार कार्य करने के बाद इन्हें थकावट का अनुभव होने लगता है। जिसका प्रभाव इनकी कार्यक्षमता पर भी पड़ता है। ऐन्द्रिक आराम का मुख्य साधन उचित गहरी निद्रा है। इन्द्रियों का दुरुपयोग तथा अधिक प्रयोग करने से नुकसान होता है। जैसे कि आँखों द्वारा हर समय टी.वी. देखते रहना या कम्प्यूटर के आगे लगातार अधिक समय तक काम करते रहना, चलती गाड़ी में पढ़ना आदि। आँखों को कुछ आराम देने के लिये दैनिक कार्य के बीच में आँखों में थकावट अनुभव होने पर आँखों पर ठण्डे पानी के स्पर्श द्वारा और करतलीकरण (Palming) द्वारा आराम दें। कानों को अधिक शोर तथा गलत तरह के संगीत से बचाकर रखें। आजकल शादी–विवाह, जागरण, भजन–कीर्तन आदि के कार्यक्रमों में बहुत जोर से संगीत बजाए जाते हैं। एक दूसरे से आपस में बात करना भी कठिन हो जाता है। आतिशबाजी में पटाखों आदि के प्रयोग से प्राण–शक्ति का अपव्यय होता है। बहुत अधिक शोर वाला संगीत सुनने के बाद व्यक्ति शांत (Relax) होने की बजाए थकान महसूस करता है। नाक को दुर्गन्ध तथा तेज किस्म के रासायनिक इत्र (Perfumes) से दूर रखें। त्वचा पर साबुन शैम्पू, क्रीम आदि रासायनिक पदार्थों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। त्वचा को बहुत गर्मी, सूर्य की तेज गर्मी तथा अधिक ठण्डी हवा से बचाकर रखें। जिह्वा से बोलने में संयम बरतें। ऊँची आवाज से बोलना और गलत तरह के शब्दों का प्रयोग न करें। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का सेवन करें। अधिक नमक, मिर्च–मसाले, बहुत ज्यादा ठण्डे–गर्म, उत्तेजक आदि खाद्य पदार्थों का सेवन करके बेकार में अपनी जिह्वा को कष्ट न दें। प्रत्येक

कार्य सावधानी तथा संयम के साथ करने पर हम अपनी इन्द्रियों को निद्रा के द्वारा शारीरिक लाभ दे सकते हैं।

(iii) मानसिक आराम (Mental Rest)

मन अशान्त होने पर शारीरिक आराम मिलना असम्भव है। मानव शरीर मशीन की तरह नहीं है। जैसे अगर गाड़ी चलते–चलते गर्म हो जाए तो कुछ समय आराम देने से लाभ मिल जाता है। परन्तु मानसिक हालत ठीक न होने पर, सोने पर भी आराम नहीं मिलता। जैसे किसी मजदूर को दिनभर काम करने पर वेतन मिला और रास्ते में अचानक जेब कट जाए तो दिन भर के काम से थका होने पर भी उसे रात में नींद नहीं आती। इसलिए मन में हर समय चिंता, क्रोध, घृणा, अविश्वास, असत्य, असन्तोष, निर्दयता, लोभ, मोह, हिंसा आदि रहने से मन अशान्त और तनावपूर्ण रहता है तो शारीरिक आराम का लाभ मिल ही नहीं सकता। इसके लिये आध्यात्मिक ग्रन्थों के पठन–पाठन, सात्विक आहार, सत्संग, नाम–जप, ध्यान, उपासना, कीर्तन आदि द्वारा मन को शान्त करें। मन को शान्त करने के लिये मेरे गुरु जी कहा करते थे, **"सबसे बढ़िया साधन है अपने समय और अपनी आमदनी का दसवाँ भाग हमेशा उन व्यक्तियों की सेवा में लगाना जिनको आप बिलकुल भी नहीं जानते।"**

(iv) आन्तरिक आराम (Physiological Rest)

शरीर को आन्तरिक आराम भोजन सुधार प्राकृतिक, सात्विक और सीमित आहार तथा उपवास द्वारा मिलेगा। आन्तरिक आराम मिलने से इन्द्रियों पर संयम रखना सरल हो जाएगा। मन शान्त हो जायगा। इस तरह गाढ़ निद्रा द्वारा शारीरिक आराम पूर्णरूपेण मिलेगा। अभूतपूर्व स्वास्थ्य के आनन्द का अनुभव होगा।

ब्रह्मचर्य

हम आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी के अनुयायी साधु–संन्यासियों वाले ब्रह्मचर्य की बात नहीं करते। आम आदमी ब्रह्मचर्य के नाम से ही डरता है। प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा जब रोग निवारक शक्ति रोग दूर करने में लगी रहती है तो ब्रह्मचर्य का पूर्णरूपेण पालन करना चाहिए।

जैसे नये छोटे पेड़ की सुरक्षा के लिए उसके चारों तरफ ईंटों या काँटेदार तारों वाला सुरक्षा घेरा लगा दिया जाता है। पेड़ के बड़े होने पर फिर इसकी आवश्यकता नहीं रहती। इसी प्रकार छोटी उम्र में विवाह से पहले तक पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। जिससे अन्दर के अंग पूरी तरह विकसित हो सकें। गृहस्थियों को भी अपनी सहज बुद्धि (Common Knowledge) से अधिक से अधिक समय तक ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। ऐसा नहीं करने पर प्राणशक्ति का अधिक भाग नष्ट हो जाता है। अश्लील साहित्य पढ़ना, चलचित्र देखना और अश्लील विचारों से भी ब्रह्मचर्य का व्रत टूटता है। प्राकृतिक जीवन शैली का पूर्ण आनन्द (सुख) लेने के लिए ब्रह्मचर्य का ध्यान रखना अति आवश्यक है।

प्राय: लोग फाईव स्टार (Five-star) का भोजन खाने जाते हैं, खूब धन लुटाते हैं और रोग खरीद लाते हैं। हम तो मल्टी स्टार का भोजन खायेंगें! जिसके स्टारों को कोई गिन नहीं सकता और आशीर्वाद में आजीवन स्वस्थ रह पाएँगे।

9. दिनचर्या तथा आहार योजना

सैद्धान्तिक रूप से कोई भी व्यक्ति किसी दूसरे के खान–पान और रहन–सहन सम्बन्धी दिनचर्या नहीं बता सकता। क्योंकि हर व्यक्ति की पाचन शक्ति, कार्य प्रणाली, मानसिक हालत अलग–अलग हैं इसकी जानकारी स्वयं व्यक्ति को ही होती है। कोई व्यक्ति निम्नलिखित दिनदर्या को पढ़कर इसको यथारूप में ही न अपना ले, यह मात्र आपको दिशा निर्देश (इशारा मात्र) हैं।

स्वस्थ व्यक्तियों के लिए दिनचर्या :

1. रात को जल्दी सोकर, सुबह सूर्योदय से पहले जागे। सबसे पहले बिस्तर पर बैठे–बैठे भगवान् का नाम लें। जो व्यक्ति जिस गुरु या धर्म को मानता हो अपनी–अपनी रुचि के अनुसार पाँच–मिनट, दस–मिनट जितना समय हो अपने ईष्ट का ध्यान सहित नाम–जप करें।
2. उसके बाद इशारा हो या न हो, सीधा पाखाने के लिये जाएँ। वहाँ थोड़ी देर बैठें, जोर नहीं लगाएँ। अगर अपने आप पेट साफ हो जाता है तो बहुत बढ़िया। नहीं तो अहिंसक एनिमा (देखें पृष्ठ सं. 127) का प्रयोग करें। सुबह पेट का साफ होना आवश्यक है। क्योंकि सैद्धान्तिक रूप से जब तक पेट साफ न हो तब तक आगे बताए जाने वाले प्राणायाम, योगासन या व्यायाम नहीं कर सकते और न ही कुछ खाया जा सकता है। जैसे कि बैंक में अगर पिछले दिन का खाता (Ledger Account) न मिले तो अगले दिन न कुछ देते हैं और न कुछ लेते हैं। ऐसे ही अगर सुबह उठते ही पेट साफ नहीं होता तो आगे के काम ठीक ढ़ंग से नहीं चल सकते।
3. प्रतिदिन रुचि के अनुसार कुछ समय के लिए अहिसंक प्राणायाम,

योगासन, व्यायाम तथा सूर्य स्नान के लिये जरूर निकालें। इसके लिये खुली हवा में जाएं। सबसे बढ़िया पार्क या घर की छत या बालकॉनी में जाएं। पहले बताए गये अहिंसक प्राणायाम, साधारण योगासन और अपनी–अपनी शक्ति के अनुसार व्यायाम आदि करें। कमर के बल लेटकर जैसे छोटा बच्चा टाँगें हिलाता है, (Cycling) करें। नंगे पाँव घास पर चलें। अधिक सर्दी या बरसात के मौसम में नहीं। **साधारण चलना (Simple Walking) सबसे बढ़िया व्यायाम है।** जिनके शरीर का वजन अधिक हो उनको कमर के बल लेटकर पैर हिलाने (Cycling करने) से भी चलने जैसा लाभ मिल जाएगा। चलते–चलते हल्की–सी थकान महसूस होने पर तुरन्त चलना छोड़ दें।

4. प्रतिदिन ऋतु और रुचि के अनुसार ठण्डे अथवा हल्के गर्म जल से स्नान करें। स्नान करने से पहले अपने हाथ से या तौलिये से अपने शरीर की सूखी मालिश करें। अधिक सर्दियों में पानी को इतना हल्का गर्म करें कि आपको नहाते समय ऐसा लगे जैसे कि सुहाते ठण्डे पानी से नहा रहे हैं। नहाते समय शरीर को साफ करने के लिये किसी भी किस्म का साबुन या शैम्पु आदि का प्रयोग न करें। इसके स्थान पर मोटा पिसा बेसन या मुल्तानी मिट्टी का प्रयोग करें। संतरा, मौसमी, कीनू, अनार या नींबू के छिलकें को छाया में सुखाने के बाद पीस कर रख लें। इसमें मोटा पिसा हुआ बेसन मिला लें। यह पिसा हुआ पाउडर नहाने के लिये उपयोग करें। इसमें थोड़ी दही मिलायी जा सकती है। यह पाउडर मंजन के रूप में भी उपयोग किया जा सकता है। बालों को साफ करने के लिये आँवला–शिकाकाई और रीठा को रात के समय पानी में भिगो दें। सुबह उसे उबाल लें। उसमें

कभी–कभी थोड़ा नीबू का रस मिला सकते हैं। या दही छाछ का उपयोग कर सकते हैं।

5. घड़ी को देखकर न कुछ खाना है, न पीना है। क्योंकि घड़ी को भूख नहीं लगती। कुछ भूख का एहसास हो तो सुबह के नाश्ते में रसाहार जैसे कि हरा नारियल पानी, सफेद पेठे का रस, कच्ची सब्जियों का रस अथवा सूप, फलों के रस बिना नमक, मिर्च–मसालों के उपयोग करें। मधुमेह के रोगियों के लिए गाजर या फलों का रस वर्जित है। कच्ची सब्जियों का रस या सूप लिया जा सकता है।

6. दोपहर में भूख का एहसास होने पर फलाहार (मौसम के फल) कच्चे नारियल की गिरी के साथ या मौसम की कच्ची सब्जियाँ (सलाद) हरा धनिया तथा कच्चे नारियल की गिरी के साथ लें सकते हैं। **फल और सब्जियों को मिलाकर न लें।** क्योंकि फलों को पचाने के लिये अलग किस्म के पाचक रस निकलते हैं और सब्जियों के लिये अलग। इसको लेने के बाद कई घण्टे तक दुबारा से भूख नहीं लगेगी और किसी किस्म की कमजोरी भी नहीं आएगी। चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि कच्चे नारियल की गिरी में दूध, घी, तेल, चिकनाहट आदि पौष्टिकता सब कुछ है। इससे कोई नुकसान नहीं होता।

आपका मन प्रसन्न होना चाहिए। आपका मन यह कहे कि मैंने सुबह से कुछ नहीं खाया। यह एक प्लेट सलाद या फलों से क्या बनता है। आपके मन में ऐसा भाव रहना चाहिए कि मैंने देवताओं का भोजन लिया है। भगवान् की रसोई का खाया है। ऐसा भाव रखने से किसी को कोई दिक्कत नहीं हो सकती।

7. शाम को 4 बजे के आस–पास चाय–नाश्ता लेने की आदत होने की

वजह से कुछ भूख का एहसास हो सकता है। ऐसी अवस्था में सुबह की तरह रसाहार में से कुछ न कुछ ले लें।

8. दिनमें कम से कम दो बार पेट पर गीली पट्टी का प्रयोग करें। एक या दो बार मेरू दण्ड स्नान करना भी बहुत लाभकारी होगा।
9. शाम को जब हम दुनिया के कार्यों से निवृत्त हो जाते हैं तो अपना सामान्य भोजन लें। भोजन में संयुक्त रोटी (Composite Chapati) के साथ में उबली या भाप से पकी हुई मौसम की हरी सब्जी ले लें। (सब्जी बनाने की विधि पृ. 150 पर देंखें।)
10. सूर्यास्त से पहले भोजन लेना आदर्श है। इस कार्यक्रम को कहते हैं दिन में कच्चा और शाम को पका। अर्थात् दिन में कच्ची सब्जियाँ या पके हुए फल लें तथा शाम को एक समय पकाया हुआ भोजन लें।
11. दोपहर में भोजन के रूप में सलाद के साथ अंकुरित दालें (मूँग, मोठ, राजमा, मूँगफली आदि) कम मात्रा में, कच्चे नारियल की गिरी के साथ लें अथवा मौसम के फलों के साथ पाँच या सात भीगे हुए मेवे बादाम, अखरोट गिरी, अंजीर आदि ले सकते हैं। मिठास के लिए फलों के साथ दो या तीन खजूर ले सकते हैं।
12. अगर दिन में भोजन करने के बाद कुछ आराम करने का समय मिलता हो तो वे अपना दिन में पका हुआ भोजन ले सकते हैं।
13. स्कूल जाने वाले बच्चे (5 से 25 वर्ष) दिन में तीन बार अनाज ले सकते हैं। उनके लिए अंकुरित अनाज, भीगे हुए मेवे विशेष उपयोगी हैं।
14. दिनचर्या के साथ–साथ रात्रिचर्या भी सीखनी है। जैसे हम सोने से पहले अपना कोट–पेंट, जेवर इत्यादि उतारकर शरीर को ढीला छोड़कर सोते हैं। ठीक ऐसे ही शरीर के साथ–साथ मन को भी शान्त

करके सोएं। इसके लिये रात को सोने से पहले बिस्तर पर बैठकर आँख बन्द कर के थोड़ी देर के लिए; दिन भर जिन–जिन लोगों से सम्पर्क हुआ उनमें से किसी को ऊँचा बोला होगा या किसी का कार्य नहीं किया होगा, एक–एक करके सभी से मानसिक रूप से ही माफी माँग लें, सभी को माफ कर दें। मानसिक शान्ति का सबसे सरल नियम है–.

"सभी को माफ कर दें, सभी से माफी माँग लें।"

"दूसरों के दु:ख में दु:खी, दूसरों के सुख में सुखी।।"

रात्रि को ऐसा करने से, यह सब दिन में हमारे व्यवहार में उतरना शुरु हो जाएगा। परिणामस्वरूप जितने भी भावनात्मक रोग (Psychosomatic Discase) हैं वे सब ठीक हो जाएंगे।

मन्द रोग की अवस्था में भोजन दिनचर्या

मन्द रोग की अवस्था में अन्य गति विधियों को करते हुए यह विशेष ध्यान रखना है कि भोजन भूख लगने पर लेना है।

सुबह का नाश्ता – कच्ची सब्जियों का रस (सफेद पेठा इत्यादि) या हरा नारियल पानी।

दोपहर का भोजन– कच्चे सलाद, हरा धनिया तथा कच्चे नारियल की गिरी के साथ या मौसम के फल। थोड़ी देर आराम करना।

शाम का नाश्ता– कच्ची सब्जियों का रस (सफेद पेठा इत्यादि) या हरा नारियल पानी डाब।

रात का भोजन– उबली हुई मौसम की कच्ची सब्जी और चोकर सहित आटे की पत्ते वाली कच्ची सब्जी (पालक आदि) मिलाकर बनी हुई संयुक्त रोटी (Composite Chapati) रात्रि 8 बजे से पहले लेना है। यदि

रोटी सब्जी दोपहर में लेनी हो तो रात को केवल फल ले लें।

इस कार्यक्रम में रोग की अवस्था में पाँच पदार्थो से परहेज करना है:–

1. दूध और दूध से बने पदार्थ 100% बन्द।
2. चीनी और चीनी से बने पदार्थ 100% बन्द।
3. नमक,
4. मिर्च और
5. अनाज कम से कम मात्रा में।

इन पाँच पदार्थो को पचाने में हमारी जीवनी शक्ति अधिक खर्च होती है। इसलिए आप अपनी सहज बुद्धि (Common sense) से निर्णय लें।

भोजन–सुधार के साथ–साथ दिन में तीन या चार बार पेट की गीली पट्टी लगाएं (विधि के लिये देखें पृष्ठ सं. 120) और मेरुदण्ड स्नान (Spinal Bath) दिन में एक या दो बार लें (विधि के लिये देखें पृष्ठ सं. 110)।

विभिन्न स्वास्थय स्तर के व्यक्तियों के लिए तथा एक ही व्यक्ति की विभिन्न स्वास्थ्य की अवस्थाओं में भोजन दिनचर्या को एक चार्ट के माध्यम से भी बताने का प्रयास किया गया है। निम्न चार्ट के माध्यम से पाठक विभिन्न स्वास्थ्य स्तर की अवस्था में अपने लिए उपयुक्त भोजन दिनचर्या को अपनाकर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते है।

नोट:– भोजन दिनचर्या को आवश्यकता अनुसार अपनाते हुए चार्ट मे दर्शाये गये निषेध पदार्थो का तथा अखाद्य पदार्थो का सेवन नहीं करेंगे अन्यथा प्राकृतिक जीवन पद्धति को अपनाते हुए भी पूर्ण लाभ से वंचित रहेंगे।

उपरोक्त भोजन तालिका (Diet chart) का विवरण :

1. **सफेद चार्ट** : तीव्र रोगों (नजला जुकाम, उल्टी दस्त, बुखार, खांसी, असहनीय दर्द) की अवस्था में या किसी भी किस्म की आपात कालीन अवस्था में जैसे–श्वास आने में परेशानी, अधिक दर्द इत्यादि में सफेद चार्ट का पालन करें।
2. **हरा चार्ट :** एक दो दिन में हालत में सुधार हो जाने पर हरे चार्ट के अनुसार भोजन करें।
3. **पीला चार्ट :** हालत सामान्य हो जाने पर पीले चार्ट अर्थात एक समय अनाज (आदर्श भोजन) दिनचर्या का पालन करें।
4. **नीला चार्ट :** पूर्णतः ठीक होने पर अगर पाठक यह महसूस करे कि एक समय अनाज से संतुष्टि नहीं होती तो नीले चार्ट का पालन करें।
5. **काला एवं लाल चार्ट :** यह पदार्थ स्वास्थ्य के लिए अहितकार हैं। इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

भोजन सम्बन्धी दिनचर्या के बारे में विशेष

हर व्यक्ति के सोच–विचार और मानसिक स्थिति अलग–अलग होती हैं। भोजन सम्बन्धी कोई भी एक तालिका नहीं बताई जा सकती। आप अपनी आदतों और रूचि के अनुसार भोजन करें। जिसकी आदत आपके पाचन तन्त्र को पड़ी हुई है आप उतनी बार ही भोजन करें ताकि आपकी भूख बनी रहे। केवल भोजन के प्रकार और मात्रा में परिवर्तन करें। जैसे अगर आपको सुबह नाश्ता करने की आदत है तो रसाहार के कुछ घन्टे बाद अंकुरित दालें ओर सलाद लें। दोपहर और शाम को रोटी, सब्जी और चटनी (धनिया–पुदिना–आँवला या नारियल की चटनी जिसमें हरी मिर्च और नमक की मात्रा बहुत कम हो) लें। चटनी एक दिन के अन्दर ही उपयोग करें। शाम के नाश्ते में अगर कुछ खाने की आदत है तो फल लें।

संतुलित भोजन

आपका भोजन आपकी आयु तथा शारीरिक आवश्यकताओं के अनुकूल होना चाहिए जैसे जिन बच्चों का कद बढ़ रहा है अथवा शरीर का निर्माण हो रहा है, गर्भवती महिलायें, छोटे बच्चों को दूध पिलाने वाली माताओं के भोजन में, प्रोटीन, आयरन और कैल्शियम वाले पदार्थ अधिक हों।

जिनका वजन अधिक है उनका भोजन क्षारता प्रधान (कच्ची सब्जियाँ व पके फल) होना चाहिए।

स्वस्थ और सामान्य व्यक्तियों को संतुलित भोजन लेते रहना चाहिए। शरीर को आवश्यक पदार्थ, विटामिन (गेहूँ, जौ, फल और सब्जियाँ), आयरन (सेब, केला, पत्ते वाली हरी सब्जियाँ), खनिज–लवण (हरे पत्ते वाली सब्जियाँ, और कच्चे सलाद), प्रोटीन (अंकुरित दालें, फलियाँ वाली सब्जियाँ) भीगे हुए मेवे, (अखरोट, बदाम, मूँगफली और फूल–मखाणें), कैल्शियम और वसा, (नारियल की गिरी, मूँगफली, तिल तथा सरसों की कच्ची घाणी का तेल), और रेशा (कच्ची सब्जियाँ व पके फल) मिलता रहे। किसी आवश्यक पदार्थ के न मिलने पर ही शरीर रोगी हो जाता है। पुस्तक में दी गई जानकारी से लाभ प्राप्त करके अपने भोजन की योजना बनाएं।

प्राकृतिक भोजन में सभी तरह के आवश्यक तत्त्व मिल जाते हैं। यदि हम हर मौसम के प्राकृतिक पदार्थों को मौसम अनुसार लेते रहेंगे तो हमें संतुलित भोजन (Balance Diet) मिलता रहेगा और हम सदैव स्वस्थ रहेंगे।

तीन तरह के व्यक्ति सफल नहीं होते

आमतौर पर देखा जाता है कि जब व्यक्ति उपरोक्त दिनचर्या को अपनाता है तो वह स्वयं लाभान्वित होने के बाद निम्नलिखित तीन तरह की दिक्कतें आने की वजह से इस दिनचर्या को छोड़ देता है–

1. बाहर की कमजोरी

भोजन सुधार करने से कुछ दिनों के बाद कई बार हाथ–पैरों आदि में कमजोरी का अनुभव होता है। व्यक्ति को लगता है कि उसने अनाज खाना कम कर दिया, इसलिए उसके शरीर में कमजोरी आ गई। वास्तव में ऐसा नहीं होता है। इस बात की सही जानकारी व्यक्ति को एक महीने के बाद होती है कि **कम खाने से शरीर में काम करने की ताकत अधिक होती है और अधिक खाने से कम।** भोजन सुधार करने से प्राण शक्ति अन्दर की तरफ लगकर सफाई का कार्य करती है। प्राकृतिक जीवन पद्धति अपनाने के पहले के जीवन में जब हम दिन में कई बार खाते थे तो हमारी प्राणशक्ति दिनभर भोजन पचाने के काम में ही लगी रहती थी, उसको सफाई के लिये समय नहीं मिलता था। इसलिये शुरु के दिनों में शरीर की बाहरी कमजोरी अनुभव होने पर डरने की आवश्यकता नहीं है।

2. वजन का कम होना

उपरोक्त दिनचर्या को अपनाने से अधिकतर व्यक्तियों का वजन कुछ कम हो जाता है, क्योंकि शरीर में जो विजातीय द्रव्य (Foreign Matter), मल, गन्दगी वगैरह होती है वह सफाई का काम चलने की वजह से शरीर से बाहर निकलना शुरु हो जाती है। ऐसा होने पर व्यक्ति के मित्र–सम्बन्धी उसको डराते हैं, "आप कमजोर हो रहे हैं, आप आधे भी नहीं रहे, आप भूखे मर रहे हैं, ऐसे कोई इलाज होता है

क्या? आप किसी डॉक्टर को दिखाओ।" लोगों की ऐसी बातों को सुनकर कमजोर मनोबल का व्यक्ति उपरोक्त बातों से डरकर इस पद्धति को छोड़ देता है। जबकि वास्तविकता इससे अलग है। लोगों को प्रायः प्राकृतिक जीवन शैली की पूर्ण जानकारी नहीं होती। आमतौर पर हमारा 25 वर्ष की आयु में वजन होता है लगभग 50 किलो और 50 वर्ष की आयु में वजन होता है लगभग 70 किलो। 25 वर्षों में शरीर का वजन लगभग 20 किलो बढ़ गया। मिलने वाले कहते हैं कि आपकी सेहत (Health) बन गई। जबकि 50 वर्ष की आयु में 25 वर्ष की आयु की अपेक्षा शरीर में हर तरह की शक्ति कम हो गई। इसका मतलब जो 20 किलो वजन बढ़ा वह हमारे स्वास्थ्य का वजन नहीं था, वह तो हमारे रोग का वजन था। इस विधि को अपनाने से व्यक्ति का वजन वापस 25 वर्ष वाला आ जाता है। परिणामतः व्यक्ति के चेहरे में भी परिवर्तन आता है। प्रायः लोग व्यक्ति का चेहरा दो–तीन महीने पहले वाला ही ध्यान में रखते हैं, 25 वर्ष वाले चेहरे को भूल जाते हैं और उस व्यक्ति को अपने अज्ञान के कारण डराने लग जाते हैं।

वजन कम होने पर भी व्यक्ति को श्रद्धपूर्वक निर्भयता से इसी मार्ग पर चलते रहना चाहिए। शरीर की सफाई होने के बाद, जो शरीर का उचित वजन जितना होना चाहिए उतना बाद में अपने आप बढ़ जाता है, इसलिये डरने की आवश्यकता नहीं है।

3. रोग निवारक संकट

इस मार्ग पर चलने से व्यक्ति को रोग निवारक संकट (Healing Crisis) अर्थात् तीव्र रोग (नजला, जुकाम, बुखार, खाँसी, गला खराब, उल्टी, दस्त, फोड़ा–फुन्सी, दर्द आदि) पहले से अधिक आ सकते हैं। व्यक्ति की नाक टूटी की तरह बह सकती है। उसको जल्दी–जल्दी बुखार आ सकता है। ऐसा होने पर व्यक्ति को फिर लोगों द्वारा डराया

जाता है, "आप तो रोगी हो गये, हर समय रुमाल हाथ में रहता है।" इन तीव्र रोगों के आने से और लोगों के डराने से भी कमजोर मनोबल वाला व्यक्ति इस पद्धति को बीच में ही छोड़कर दवाईयों की शरण में चला जाता है।

सच्चाई इसके बिलकुल विपरीत है। उदाहरण के लिये, हम अपने घर की सफाई दो तरीकों से कर सकते हैं– पहला तरीका है कि घर में जो गन्दगी है, झाड़ू लेकर उस गन्दगी को सोफा या बैड के नीचे इकट्ठी करते रहें और रोजाना उस गन्दगी पर अगरबत्ती या इत्र–सुगन्धी (Perfumes) आदि छिड़क दें तो भी घर में आने वालों को घर सुन्दर नजर आता है। दूसरा तरीका है कि हम सोफे–बैड को उठा कर गन्दगी को घर से बाहर निकाल दें। ऐसा करने पर व्यक्ति की ताकत अधिक लगेगी, समय अधिक लगेगा और बाहर के काम–धन्धे भी बाधित (Disturb) हो जाएंगे और घर से गन्दगी भी बाहर अधिक निकलेगी। हमारे पड़ौसी कहेंगे कि ये तो गन्दे हो गये हैं। इनके घर से गन्दगी अधिक निकल रही है। परन्तु घर में रहने वालों को पता होता है कि घर पहले से अधिक सुन्दर और साफ है। ठीक ऐसे ही जब हम रोगों को दवाईयों के द्वारा अन्दर दबाते हैं। जैसे हम बलगम को एन्टीबायोटिक दवा लेकर अन्दर दबा देते हैं, जो करने में आसान और शीघ्र आरामदायक मालूम देता है। उसके विपरीत प्राकृतिक जीवन शैली अपनाने पर तीव्र रोगों द्वारा शरीर की सफाई के माध्यम से गन्दगी को बाहर निकाला जाता है। इसलिये व्यक्ति को रोग निवारक संकटों से डरना नहीं चाहिए। निर्भयता से तीव्र रोगों को कैसे ठीक करें इसके बारे में पहले बताई जा चुकी विधि (देखें पृष्ठ सं. 36, तीव्र रोगों का समाधान शीर्षक में एवं Diet Chart में बताए गए White Chart) का पालने करें। ऐसा करने से मन्द रोग व मारक रोग आजीवन होंगे ही नहीं। इस प्रकार धीरे–धीरे समस्त रोगों से मुक्त होकर प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

10. पूर्णता की ओर

1. मन और प्राकृतिक चिकित्सा

मानव शरीर मात्र देह ही नहीं है, अपितु देह, मन और आत्मा इन तीनों की त्रिवेणी है। स्वस्थ रहने के लिए हमें इन तीनों का ध्यान रखना पड़ेगा। देह को स्वस्थ रखने के लिए शुद्ध प्राकृतिक भोजन, उचित व्यायाम व आराम आवश्यक है। मन को शान्त करने के लिए विवेकपूर्ण सात्विक विचार और आत्मा को पहचानने के लिए आध्यात्मिक साधन अपनाना आवश्यक है।

प्राकृतिक जीवन शैली एवं चिकित्सा का पूर्ण लाभ उठाने के लिए पहले मन का अनुकूल होना परम आवश्यक है। यदि हमारा मन प्राकृतिक जीवन शैली के प्रति श्रद्धा पूर्वक आकर्षित न हो तो हम इसके पूर्ण और स्थायी लाभ से वञ्चित रह सकते हैं।

रोगी व्यक्ति को प्राकृतिक जीवन पद्धति की सलाह देने से पहले उसके मन को पूर्णतः इस जीवन शैली के अनुकूल बनाना जरूरी है। अगर हम व्यक्ति को सीधे ही सफ़ेद पेठे का रस, नारियल पानी, कच्चे सलाद एवं फल लेने की सलाह दे दें और वह इसे दुखी होकर घास– फूस समझ कर खाता रहे तो व्यक्ति पूर्णतः लाभ से वञ्चित रह सकता है।

मन– अनुकूल तथा प्रतिकूल के भिन्न–भिन्न प्रभाव

चाय, काफी, तम्बाकू, शराब इत्यादि पीने में स्वाद की दृष्टि से कड़वे होते हैं। किन्तु इन वस्तुओं का प्रयोग करने वाला आधुनिक व्यक्ति समझता है कि इसको पीना तो आज का ''स्टेटस सिम्बल'' है, इसको तो बड़े आदमी, नेता, अभिनेता और खिलाड़ी पीते हैं। इसको तो अंग्रेज़ लोग पीते हैं। मन में ऐसे विचार उठने से उसको अति कड़वे और विषैले

पदार्थ भी स्वादिष्ट लगने लगते हैं और वह चुस्कियां ले ले कर (यानी Sip-by-Sip) पीता है। इसके विपरीत वही व्यक्ति फलों के रस को आंखें बन्द करके एक ही घूंट में पूरा गिलास पी लेता है। जैसे उसको कोई कड़वी दवाई पिलाई जा रही हो। क्योंकि मन उसके अनुकूल नहीं होता।

यदि व्यक्ति को पहले प्राकृतिक भोजन के लाभ बता कर समझाया जाए ''यह तो भगवान् की रसोई का भोजन है। भगवान् सौन्दर्यवान, शक्तिवान और निरोग हैं। आप देवताओं वाला भोजन कर रहे हैं।'' व्यक्ति खुशी से घूंट–घूंट करके फलों एवं सब्जियों के रस लेगा तो लाभ होना स्वाभाविक है। उदाहरणार्थ निम्नलिखित परिस्थितियों पर विचार कीजिए–

(क) बच्चों का मन स्कूल में न लगने का कारण।

(ख) बच्चों का मन होस्टल में न लगने का कारण।

(ग) नव–विवाहिता का मन ससुराल मे न लगने का कारण।

(घ) व्यक्ति का मन नौकरी में न लगने का कारण।

ऐसी भिन्न–भिन्न परिस्थितियों में जब हमारा मन उस जगह पर रहने के अनुकूल नहीं होता हो हम दिनों को गिन–गिन कर काटते हैं। लगता है समय लम्बा हो गया। इसके बिलकुल विपरीत दूसरी स्थिति में हमारे मन के बारे में जानिए–

(क) बच्चों का मन सिनेमा व टी.वी. देखने में।

(ख) बच्चों का मन खेलने में।

(ग) व्यापारी का मन दुकानदारी में।

(घ) नव–विवाहिता का मन मायके में।

इन हालातों में व्यक्ति को समय निकलते मालूम ही नहीं पड़ता। क्योंकि मन उस काम या परिस्थिति के अनुकूल होता है।

इस तरह प्राकृतिक जीवन शैली अपनाने वाले व्यक्ति अगर मानसिक रूप से पूरी तरह तैयार ना हों तो वे अपने दिन गिन गिन कर काटते हैं। जो व्यक्ति यह पूछता है कि इतने दिनों से प्राकृतिक भोजन ले रहा हूँ तथा कितने दिन और लेना पड़ेगा? इसका मतलब है कि उस व्यक्ति का मन अभी तक प्राकृतिक जीवन के अनुकूल नहीं बना है।

उपवास में भी मन का बहुत महत्त्व है। उपवास व्यक्ति खुशी से करता है और भूख हड़ताल में मज़बूरी में भूखा रहना पड़ता है। भूख हड़ताल वालों का रक्त चाप (B.P.)कम हो जाता है। उनको हास्पिटल ले जाकर ग्लूकोस चढ़ाना पड़ता है। जबकि उपवास करने वालों को यह दिक्कत नहीं आती।

आजकल प्रायः लोग आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सालयों का सहारा लेते हैं। कुछ दिन वहाँ पर कैदियों की तरह दुःखी मन से प्राकृतिक भोजन लेते रहते हैं। कुछ वज़न घट जाता है, थोड़ा लाभ भी हो जाता है। वापस घर आने पर फिर पहले जैसा अप्राकृतिक भोजन लेने लग जाते हैं और कहते हैं कि यह प्राकृतिक चिकित्सा भी दवाइयों की तरह है। जब तक लेते रहो तब तक लाभ होता है। यह उपचार छोड़ने पर रोग दोबारा हो जाता है।

इसीलिए सिद्धान्त के मुताबिक किसी चिकित्सालय में जाने की आवश्यकता नहीं है। व्याख्यानों एवं पुस्तकों के माध्यम से मन को अनुकूल करके इसको घर पर रह कर करें। क्योंकि यह चिकित्सा पद्धति नहीं, किन्तु जीवन पद्धति है। व्यक्ति का मन सैद्धांतिक रूप से इतना समझ जाना चाहिए कि हर तरह के स्वादिष्ट प्राकृतिक भोजन एवं व्यंजन घर में मौजूद होने पर भी हमारा मन उन हानिकारक बाहरी ''फास्ट–फूड'' की तरफ़ ना जाए।

प्रायः लोग प्राकृतिक जीवन शैली अनुसार अपना जीवन व्यतीत करने वालों को कहते हैं ''आप तो परहेज़ करते हैं, आप तो त्यागी एवं तपस्वी हैं। आपने मन को वश में कर रखा है।'' यह सब पलायनवाद एवं बचकानी बातें लगती हैं। मान लीजिए आप शाकाहारी हैं। आप अण्डा–मांस नहीं खाते। कोई व्यक्ति आपको कहे –''आप तो महान व्यक्ति, त्यागी एवं तपस्वी हैं। आप तो मांस से परहेज़ कर लेते हैं। आपने मन को वश में कर रखा है।'' आपको उस व्यक्ति पर हंसी आएगी। आप कहेंगे कि मांस तो अखाद्य पदार्थ है। यह हमारे भोजन की श्रेणी में ही नहीं है। इसको न खाना कोई त्यागी, तपस्वी या परहेज़ वाली बात ही नहीं है। हमारे मन की यह अवस्था प्रत्येक अप्राकृतिक खाद्य पदार्थ के प्रति होनी चाहिए। प्राकृतिक जीवन स्वाभाविक होना चाहिए। प्राकृतिक जीवन पद्धति को अपनाना कोई त्यागी, तपस्वी, होना या मन को मारना या परहेज़ नहीं है।

तथापि मन को समझाना चाहिए कि जो कार्य दूसरा व्यक्ति कर सकता है उसे मैं क्यों नहीं कर सकता। एक दृष्टान्त के माध्यम से बात को और स्पष्ट करेंगे। जैसे– हम किसी मज़दूर को उसकी पूरी मज़दूरी नहीं देते है तो वह डर और मज़बूरी में बे–मन होकर काम करता है। उसके काम का ठीक परिणाम आ ही नहीं सकता। ठीक ऐसे ही कई रोगी व्यक्ति प्राकृतिक चिकित्सा को पूर्णतया समझे बिना, विश्वास और समर्पण की भी कमी हो; सभी दूसरे चिकित्सकों ने जबाब दे दिया हो तब डर और मज़बूरी में प्राकृतिक चिकित्सा अपनाते हैं। ऐसी स्थिति में वह लाख कोशिश करने पर भी पूर्णतया स्थायी लाभ नहीं ले सकते। इसीलिए यह परम आवश्यक है कि पहले व्यक्ति व्याख्यानों और पुस्तकों के माध्यम से प्राकृतिक जीवन शैली को समझे और फिर समर्पित भाव से प्राकृतिक जीवन को अपनाकर माँ प्रकृति द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य का सुख ले।

2. आध्यात्मिक साधन

मानव शरीर, "शरीर, मन और आत्मा" तीनों का संगम है। ऐसा अनुभव में आता है कि शरीर और मन का कितना भी ध्यान रखें जब तक आत्मा के लिये कुछ आध्यात्मिक साधन नहीं किया जाता तब तक पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति नहीं होती। **प्राकृतिक जीवन पद्धति और आध्यात्मिक साधन एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।** किसी एक साधन को अपनाने वाले के लिये दूसरा साधन अपनाना अति सरल हो जाता है। बस, थोडा–सा दूसरी ओर ध्यान देने की आवश्यकता है। ऐसा अनुभव में आता है कि जो व्यक्ति प्राकृतिक जीवन पद्धति के नियमों को पूरी तरह पालन करने से असाध्य रोगों से मुक्त हो जाते हैं, परन्तु ईश्वर में श्रद्धा–विश्वास नहीं रखते, जिससे उनके मन में यह अभिमान आ जाता है कि मैंने स्वस्थ शरीर अपनी समझ और मेहनत द्वारा प्राप्त कर लिया। ऐसे व्यक्ति कुछ समय के बाद दुबारा अस्वस्थ हो जाते हैं। वह तो बिना नींव का मकान होता है। रेत पर खड़ी की गई दीवार कभी भी गिर सकती है। प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा जो स्वास्थ्य प्राप्त होता है वह माँ प्रकृति का ईश्वरीय वरदान है। इसको पाने के बाद अगर अभिमान आ जाय तो आजीवन स्वास्थ्य लाभ नहीं मिल सकता। **अतः यह स्पष्ट है कि शरीर एवं मन का स्वास्थ्य व्यक्ति के आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।**

आध्यात्मिक साधन के लिये अपनी दिनचर्या में प्रत्येक दिन कुछ समय के लिये नाम–जप, ध्यान, भजन–कीर्तन, सत्संग, स्वाध्याय आदि को करना परम आवश्यक है। नास्तिक व्यक्ति अगर दुर्गुण–दुराचार छोड़कर कुछ सदाचार, सद्‌गुणों का पालने करें तो धीरे–धीरे आस्तिक बन सकते हैं। ये सद्‌गुण हैं–सत्य–निष्ठा, अहिंसा, उदारता, धैर्य, सन्तुष्टि, सहनशक्ति, विनम्रता, सदाचार, प्रेम आदि।

सबसे बढ़िया और आसान साधन है– स्वार्थ और अभिमान छोड़कर दूसरों के हित कि लिये अपना कुछ "समय और धन" लगाना! ऐसा करने से अन्तःकरण निर्मल होता है तथा सद्‌गुणों की प्राप्ति और ईश्वर में निष्ठा अपने–आप होने लगती है।

3. मन में खोट

उपरोक्त बताये गये सभी नियमों का पालन करने पर भी जिन व्यक्तियों के मन में प्राकृतिक जीवन शैली के प्रति खोट होता है, उनको भी लाभ नहीं होता। मन में खोट का मतलब है कि व्यक्ति यह सोचता है–"अभी तो मैं रोगी हूँ, अभी मैं कुछ महीनों या सालों के लिये इन नियमों का दृढ़ता से पालन करूँगा, परन्तु ठीक होने पर दुबारा से फिर पहले वाली दिनचर्या को अपना लूँगा।" ऐसे व्यक्तियों को भी पूर्णतः लाभ नहीं मिलता।

4. अधूरी जानकारी

प्राकृतिक जीवन शैली की पूरी जानकारी न होने की वजह से व्यक्ति भ्रम में पड़ जाता है। जब उसको दूसरे लोग किसी और प्रणाली या दवाईयों आदि की सलाह देते हैं तो उसका मन दीवार पर लगी पेण्डुलम वाली घड़ी की तरह डोलता रहता है। कभी उसको लगता है कि 'यह' ठीक है और कभी उसको लगता है कि 'वह' ठीक है। इस तरह वह दो नाव में पाँव रख लेता है।

ऐसे व्यक्ति को चाहिये कि परमपूज्य गुरुदेव ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी और उनके गुरुदेव आचार्य के. लक्ष्मण शर्मा जी द्वारा रचित ग्रन्थों का अध्ययन करें और लेखक द्वारा चलायी जा रही निःशुल्क कक्षाओं (Free Lectures) और निःशुल्क परामर्श द्वारा अपनी जानकरी को बढ़ाकर शंकाओं का समाधान करें।

5. जानलेवा रोग

अधिकतर व्यक्तियों को प्राकृतिक चिकित्सा में यह दिक्कत आती है कि जब दूसरे कई साधन अपना लेने पर भी लाभ नहीं होता, सभी तरह के डॉक्टर जवाब दे देते हैं तब अन्तिम समय (Last Stage) पर इसको परीक्षण के तौर पर अपनाते हैं। ऐसा करने से पूर्णतः लाभ होना मुश्किल हो जाता है। इस संसार में कोई भी अमर नहीं है। फिर भी उस समय इस साधन को अपनाने से जीवन के जो श्वास बचे हैं, वे पहले से कम कष्ट सहते हुए पूरे होते हैं अर्थात् मृत्यु कष्टदायी नहीं होती। व्यक्ति को चाहिए कि वह समय रहते ही माँ प्रकृति की शरण में आ जाए। इसको अधूरा (परीक्षण के तौर पर) अपनाने पर अगर लाभ न दिखे तो ईश्वरीय पद्धति के विरूद्ध दुष्प्रचार करके पाप के भागी न बनें।

6. समर्पण

प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाना तो सत्य का मार्ग है। यह ईश्वर द्वारा प्रशस्त मार्ग है। इस मार्ग पर चलना भगवान् की चौबीस घण्टे की पूजा है। इसमें रोग का तथाकथित ईलाज विषैली दवाईयों द्वारा न होकर अन्दर के वैद्यनाथ (ईश्वरीय शक्ति अर्थात् प्राणशक्ति) द्वारा किया जाता है। व्यक्ति को चाहिए कि वह इधर–उधर के भ्रमित कर देने वाले विचारों को तिलांजली देकर पूरी जानकारी और श्रद्धा–विश्वास के साथ इसमें लग जाए। ऐसा करने से व्यक्ति की दुर्गति नहीं हो सकती। क्योंकि भगवान् श्रीमद् भगवद् गीता में कहते हैं कि सत्य के मार्ग पर चलने वाले की कभी दुर्गति नहीं हो सकती। यह आश्वासन (गारण्टी) भगवान् गीता जी के निम्नलिखित श्लोक में देते हैं–

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति।।

(गीता 6/40)

श्री भगवान् बोले– "हे पृथानन्दन (अर्जुन)! उसका न तो इस लोक में और न परलोक में ही विनाश होता है; क्योंकि हे प्यारे! कल्याणकारी काम करने वाला कोई भी मनुष्य दुर्गति को नहीं जाता।"

सव्रधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।।

(गीता 18/66)

भगवान् कहते हैं कि "सम्पूर्ण धर्मों का आश्रय छोड़कर तू केवल मेरी शरण में आ जा। मैं तुझे सम्पूर्ण पापों से मुक्त कर दूँगा, चिन्ता मत कर।" (विस्तार से समझने के लिये गीताप्रेस गोरखपुर से प्रकाशित "गीता साधक संजीवनी" टीका देखें)

इसी श्लोक के आधार पर आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी ने एक श्लोक की रचना की है–

दुराचारान्परित्यज्य प्रकृतिं शरणं व्रज।
प्रकृतिस्त्वा सर्वरोगेभ्यो मोक्षयिष्यति मा शुचः।।

"सब प्रकार के गलत आचरणों (गलत रहन–सहन, गलत खान–पान, गलत सोच–विचार) को छोड़कर तू केवल प्रकृति (माँ) की शरण में आ जा। प्रकृति तुझे सम्पूर्ण रोगों से मुक्त कर देगी, चिन्ता मत कर।"

व्यक्ति पूर्णतः समर्पण के साथ जीवन भर प्राकृतिक नियमों अर्थात् ईश्वरीय नियमों का पालन करता जाय। जैसे गीता में जब अर्जुन ने अपना मत छोड़कर भगवान् के प्रति समर्पण किया, तभी भगवान् द्वारा गीता का ज्ञान प्राप्त हुआ। ठीक ऐसे ही व्यक्ति को माँ प्रकृति के प्रति पूर्णतः समर्पण करने के बाद ही पूर्ण स्वास्थ्य के सुख का अनुभव होता है।

रूखी–सूखी खाए के ठण्डा पानी पी।
फरीदा देख पराई चोपड़ी न तरसाए जी।।

(श्री गुरुग्रन्थ साहिब जी पृष्ठ संख्या 1379)

देख पराई मर्सीडिज़ ललचा जाता है जी,
पूरी पराँठे के साथ भी खा लेते हैं घी।
फिर हाय–हाय करते हैं
क्या करेंगे गुरु स्वामिनाथन् जी।

(मोहन गुप्ता)

प्राकृतिक चिकित्सा का अन्य प्रणालियों से मेल नहीं

प्राकृतिक चिकित्सा वास्तव में चिकित्सा नहीं है, यह तो **जीवन शैली** है। इसमें किसी रोग विशेष का इलाज नहीं किया जाता। व्यक्ति का स्वास्थ्य स्तर बढ़ने से रोग अपने आप ठीक हो जाता है। इसमें किसी दवाई का प्रयोग नहीं है। यह किसी और चिकित्सा प्रणाली का विकल्प भी नहीं है।

आजकल बहुत–सी ऐसी चिकित्सा प्रणालियाँ प्रचलित हैं जिनमें अंग्रेजी (एलोपेथी) दवाई या किसी भी दवाई का प्रयोग नहीं होता। जैसे एक्यूप्रेशर, इलेक्ट्रोपैथी, मैग्नेटोथैरपी, हर्बल मेडिसिन, प्रतिवर्ती चिकित्सा (Reflexo Therapy), स्वमूत्र–चिकित्सा (Self Urine Therapy) तथा तथाकथित योगिक क्रियाएँ जैसे कुंजल, शंख, प्रक्षालन, नेति, हठयोग के कठिन योगासन और प्राणायाम। व्यक्ति को लगता है कि इनमें भी किसी दवा का प्रयोग नहीं होता। इसलिए वह इसको प्राकृतिक चिकित्सा का अंग मानकर अपना लेता है। लेकिन इनमें भी कई प्रकार का नुकसान होता हैं विवरण निम्नलिखित है :–

एक्यूप्रेशर, एक्यूपंक्चर, इलेक्ट्रोपैथी, मैग्नेटोथैरेपी, प्रतिवर्ती चिकित्सा (Reflexo Therapy), रंग चिकित्सा (Chromo Therapy) आदि प्रणालियों में शरीर के किसी विशेष अंग पर दबाव डालकर या गर्म करके या कोई विकिरण (Radiation) के द्वारा तात्कालिक आराम मिलता है। परन्तु ऐसा करने से मल को बाहर नहीं निकाला जाता, बल्कि इन

क्रियाओं को जोर जबर्दस्ती से किया जाता है तो प्राणशक्ति ज्यादा खर्च होती है। परिणामस्वरूप शरीर पर 'हिंसा' होती है।

स्वमूत्र–चिकित्सा भी प्राकृतिक चिकित्सा का भाग नहीं है। शरीर की गन्दगी मूत्र, पाखाना या पसीने द्वारा बाहर निकलती है। उसी गन्दगी को दुबारा शरीर में डालने से रोग ठीक नहीं हो सकता। पुराने समय में किसी ने कहा कि 'बाइबल' में एक जगह कहा है कि शरीर के एक अंग से अमृत निकलता है इसको पीने से व्यक्ति स्वस्थ हो जाता है। उस व्यक्ति ने सोचा कि शरीर में से तो केवल तरल पदार्थ मूत्र ही निकलता है इसको पीने से लाभ होता होगा। इस कारण से स्वमूत्र– चिकित्सा का प्रचार होने लगा। मूत्र में विजातीय द्रव्य होने से इसको पीने से शरीर में उत्तेजना होती है। जिससे तात्कालिक नशा होता है, जिसको लाभ मान लिया जाता है। बाइबल ग्रन्थ का इशारा तो ब्रह्मचर्य का पालन करने की तरफ है।

हिंसक योगिक क्रियाएँ

आजकल टीवी पर कुछ योगियों द्वारा कठिन–कठिन यौनिक क्रियाओं को करके दिखाया जाता है और इनके पक्ष में प्रचार किया जाता है कि ऐसा करने से अमुक–अमुक रोग ठीक होते हैं। व्यक्ति उनकी नकल करता है, जिससे शरीर पर हिंसा होती है। वास्तव में योगिक क्रियाएँ कौन कर सकता हैं? योगी! हम तो योगी नहीं हैं, हम हिमालय में नहीं रहते, हम ब्रह्मचर्य का पालन भी नहीं करते। हम गृहस्थी हैं जिसमें कई तरह की परेशानियाँ हैं। जैसे–रुपये–पैसे का लेन–देन, मोबाईल फोन का प्रयोग, आरामदायक जीवन, प्रदूषित वातावरण, जीवनभर विषैली दवाईयों का प्रयोग आदि। हमारे में कठिन योगिक क्रियाएँ करने की शक्ति ही नहीं है। हम इनको करने के अधिकारी (Eligible) नहीं है। अगर कोई दारा सिंह जैसा पहलवान आ जाए और वह हमें मुक्के खाकर दिखा दे तब उसकी नकल कर हम भी मुक्के खाने लग जाए तो हड्डियाँ

टूट जाएंगी। उस पहलवान ने तो वर्षों तक उसका अभ्यास किया है। जबकि हमारा ऐसा अभ्यास है ही नहीं। इन क्रियाओं के पक्ष में प्रचार किया जाता है कि ऐसा करने से अमुक–अमुक रोग ठीक होते हैं। हमारे ऋषि–मुनियों ने जब इन योगिक क्रियाओं की खोज की थी तब इन रोगों का अस्तित्व ही नहीं था। ये क्रियाएँ बहुत स्वस्थ व्यक्ति के करने की हो सकती हैं, किन्तु रोगियों के लिये बिलकुल नहीं।

कुंजल क्रिया के दुष्प्रभाव

कुंजल क्रिया द्वारा पहले बहुत मात्रा में पानी पी लिया जाता है। फिर उसको उल्टी करके निकाला जाता है। जबकि शरीर में खाद्य पदार्थों को अमाशय में जाने के बाद वॉल्व रूपी ढक्कन का प्रबन्ध है। जिसके द्वारा भोजन आमाशय में जाते ही ढक्कन अपने आप बन्द हो जाता है और भोजन वापस ऊपर की तरफ मुँह में नहीं आता। केवल विशेष परिस्थिति में कोई जहरीला अति अम्लीय पदार्थ लेने पर या बदहजमी होने पर खाने से यदि खाए हुए पदार्थ को अन्दर जाने से नुकसान हो सकता हो तो माँ प्रकृति उल्टी द्वारा उस भोजन को बाहर निकाल देती है। ऐसा कभी–कभी ही स्वतः हो सकता है। यह अन्दर से अपने आप होने वाली प्रक्रिया है। ऐसा अपनी ओर से जोर जबरदस्ती करके नहीं करना चाहिऐ। यदि इसी क्रिया को बार–बार बदपरहेजी के कारण बने हुए तेजाब को बाहर निकालने के लिये जान बूझकर करते रहते हैं तब हमारा वह वॉल्व (ढक्कन) इस प्रकार दुरुपयोग होने के कारण खराब हो जाता है और आगे चलकर भोजन साधारण अवस्था में भी अपने मुँह में आने लगता है। इसको भी एक प्रकार का **हाईटस 'हर्निया'** कहा जा सकता है। **इसलिये इससे बचें! ऐसा करना पृष्ठ सं. 66–85 पर बताए गए प्राकृतिक जीवन पद्धति के मूल सिद्धान्तों के विरूद्ध है।**

आज का आयुर्वेद

आज के आयुर्वेद का स्वरूप भी काफी बिगड़ गया है। मैसूर युनिवर्सिटी में एक ग्रन्थ प्रकाशित हुआ है जिसका नाम है **"आयुर्वेद सूत्रम्"।** इसमें किसी भी दवाई का प्रयोग नहीं बताया गया है। इसमें शुद्ध प्राकृतिक चिकित्सा का ही वर्णन है।

वर्षों पहले जब मानव ने गाँवों में एक साथ रहना शुरू किया तब अलग–अलग लोगों ने एक दूसरे की सहायता के लिये अपने अलग–अलग तरह के काम धन्धों के बदले में कुछ अनाज वगैरह लेकर अपना–अपना रोजगार शुरु कर दिया। इस प्रक्रिया के अन्तर्गत कुछ लोगों ने स्वास्थ्य की देख–रेख का काम वैद्य के रूप में अपना लिया। वर्षों पहले वैद्य लोग 'दवा' पुड़िया के रूप में बहुत कम देते थे, जो कि रोगी के मन की तसल्ली के लिये दी जाती थी और परहेज अधिक बताए जाते थे। उस समय लोग परहेज का पालन करते थे और रोग अपने आप ठीक हो जाता था। धीरे–धीरे ऐसा देखने में आया कि जो वैद्य परहेज ज्यादा बताता था उसके पास आने वाले रोगियों की संख्या घटती गयी और कम परहेज बताने वालों के पास रोगियों की संख्या बढ़ती गयी। रुपये के लालच में आज हालत यहाँ तक बिगड़ गयी है कि जब तक रोगी परहेज न पूछे तब तक वैद्य परहेज बताने के लिये तैयार नहीं है। इस कारण आज दवाईयों की संख्या बढ़ गयी है।

आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा

आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा भी जहाँ कही एक व्यवसाय के रूप में चलाई जा रही है, दूसरी प्रणालियों की तरह महँगी हो गई है। इसमें भी कुछ ऐसे तरीके अपना लिये गये हैं कि व्यक्ति बार–बार प्राकृतिक चिकित्सालयों में आता रहे और कुछ फीस देता रहे जैसे गीली मिट्टी का लेप (Clay pack) भाप स्नान (Steam Bath), मालिश आदि।

भाप स्नान लेने से शरीर में से पसीने को जबरदस्ती से निकाला जाता है। ऐसा करने से शरीर के सभी अंगों पर हिंसा होती है। प्राणशक्ति का अपव्यय होता है। इसकी बजाय अगर जरूरत अनुसार धूप स्नान कर लिया जाय तो बिना नुकसान के लाभ होता है और शरीर के अंगों पर हिंसा भी नहीं होती। वास्तव में भाप स्नान तो उन देशों के लिए शायद आवश्यक हो सकता है, जहाँ कई हफ्तों तक सूर्य उदय नहीं होता।

मालिश करवाने के लिये भी व्यक्ति को चिकित्सालयों में जाना पड़ता है और फीस देनी पड़ती है। वहाँ मालिश करने वाला व्यक्ति जोर देकर मालिश करता है जिससे शरीर के अंगों पर हिंसा होती है। इसके बदले अगर व्यक्ति अपने ही हाथ से अपनी मालिश करे तो वह जितनी शरीर में सहने की ताकत होगी उतनी ही कर पाएगा। उसके शरीर को उतनी मालिश ही पर्याप्त है। मालिश की एक विधि टिकलिंग (Tickling) मालिश भी है। रोगी व्यक्ति स्वयं अथवा किसी अन्य व्यक्ति द्वारा रोगी की हल्के हाथ से टिकलिंग मालिश करने से भी रोगीको आराम मिलता है। चिकित्सालयों में मिट्टी की पट्टी या मिट्टी में गाड़ना आदि क्रियाएँ की जाती हैं। जो घर में असुविधाजनक हैं। इसलिये इसके स्थान पर गीले कपड़े की ठण्डी पट्टी लगाने से उतना ही लाभ मिल जाता है जो कि घर में हर व्यक्ति के लिये सुविधाजनक और सम्भव भी है।

हम ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी के अनुयायी **शुद्ध प्राकृतिक चिकित्सा** का प्रचार करते हैं। इसमें सभी साधन इस तरह के प्रयोग कराये जाते हैं, जो बिना दूसरे की सहायता लिये और घर बैठे–बैठे अपने आप सरलता से किए जा सकते हैं। ऐसा शुद्ध ज्ञान केवल निःशुल्क एवं निःस्वार्थ परामर्श देने वाले ही दे सकते हैं। इसीलिये स्वामीजी ने अपने शिष्यों को निष्काम भाव से सेवा करने का निर्देश दिया था।

अति से बचें, सर्वांगीण प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाएं (Total Approach)

प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार करने वालों में कई व्यक्ति आमतौर पर जिस साधन से उनको अधिक लाभ मालूम पड़ता है, वे उसी का प्रचार करते रहते हैं। जैसे कि योगासन, प्राणायाम, भोजन सुधार, उपवास आदि। कोई कहते हैं कि योगासन करने से सारे रोग ठीक हो जाते हैं। ऐसे ही कोई प्राणायाम, कोई भोजन सुधार या कोई उपवास के पक्ष में बोलते रहते हैं। हम योगासन, प्राणायाम आदि का विरोध नहीं करते। जब व्यक्ति इनमें से किसी एक को अति मात्रा में करता रहता है और पहले बताए गये सभी नियमों का पालन नहीं करता तो पूरा लाभ नहीं होता।

प्राकृतिक चिकित्सा में भी अगर व्यक्ति सुबह से शाम तक केवल यही क्रियाएँ करता रहे जैसे कि एनिमा, पेट पर गीली पट्टी लगाना, धूप स्नान, वायु स्नान, योगासन, प्राणायाम, मेरु दण्ड स्नान (Spinal Tub Bath) आदि, तब ऐसा बहुत ज्यादा करने से भी शरीर के साथ हिंसा होती है।

व्यक्ति को चाहिए कि वह पहले बताए गये सभी नियमों को ध्यान में रखते हुए अपनी सहज बुद्धि (Common sense) से अपनी सर्वांगीण दिनचर्या (Total Approach) खुद बनाए। योगासन, प्राणायाम, व्यायाम, ध ूप स्नान आदि अपने शरीर की सामर्थ्य के अनुसार करे। किसी दूसरे की नकल न करे। पूर्णता के लिये संसार की **निष्काम सेवा** और **परमात्मा पर श्रद्धा–विश्वास** करना परम आवश्यक है।

11. प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने वालों के प्रश्न व अनुभव

अभी तक बताए गए सभी नियमों के बावजूद भी श्रोतागण अपनी अलग–अलग बीमारी का अलग–अलग इलाज पूछते हैं। हम ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी के अनुयायी इस बात को नहीं मानते; क्योंकि सिद्धान्त के अनुसार सभी रोग एक हैं और उनका इलाज भी एक है। फिर भी श्रोताओं की जिज्ञासा को देखते हुए तथा उनको शंका समाधान के लिए संक्षेप में लिखा जा रहा है।

मानसिक रोग

तनाव, अनिद्रा और सिर दर्द (Tension, Depression)

मानसिक दुर्बलता से मानसिक रोग आते हैं। कोई भी घर, कार्यालय या कारखाना बिना मालिक या अधिकारी के नहीं चल सकता, तो फिर यह विशाल जगत या प्रकृति बिना मालिक (रचियता) के इतने सुन्दर तरीके से कैसे चल सकते हैं। हमारे प्रत्येक कार्य ईश्वर की विधि के विधान से चल रहे हैं। जैसे कि एक रस्सी को जब दो व्यक्ति विपरीत दिशा में खींचते हैं तो रस्सी में तनाव आ जाता है। ठीक ऐसे ही हमारे जीवन की रस्सी तो परम पिता परमात्मा के हाथ में है। जब हम उस रस्सी का दूसरा सिरा अपने हाथ में ले लेते हैं अर्थात् अपने जीवन को अपनी मर्जी से चलाने का प्रयास करते हैं तो हमारे और ईश्वर के बीच में तनाव आ जाता है। ईश्वरीय शक्ति असीम होने के कारण हम कमजोर ही रहते हैं। परिणाम स्वरूप जीवन भर तनाव में पड़े रहते हैं। अगर हम अपने जीवन की डोर प्रभु की मर्जी पर छोड़ दें तो हम निर्भय हो सकते हैं। जैसे कि भगवान् श्रीकृष्ण गीता जी में कहते हैं—

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि।।

(गीता2/47)

अर्थात् कर्त्तव्य–कर्म करने में ही तेरा अधिकार है, फलों में कभी नहीं। अतः तू कर्मफल का हेतु भी मत बन और तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति न हो।

"Do your best and leave the rest to the God."

एक दृष्टांत से बात और स्पष्ट करते हैं, जैसे हम रेलगाड़ी में बैठते समय अपना सामान पास में रख लेते हैं। सामान अपने सिर पर नहीं रखते क्योंकि हम ऐसा मानते हैं कि गाड़ी की जो शक्ति हमें ले जा रही है, वह शक्ति सामान को भी ले जाएगी। परन्तु अपने जीवन में हम इस सिद्धान्त का पालन नहीं करते। हमारा जन्म, मृत्यु, जन्मस्थान, रंग, और माता–पिता आदि हमारी मर्जी के मुताबिक नहीं होते। हमारे शरीर के आन्तरिक अंग (हृदय, फेफड़े, गुर्दे आदि) एक अदृश्य शक्ति के अधीन चलते हैं। हमारी वह ईश्वरीय शक्ति जो हमारे शरीर रूपी गाड़ी को चला रही है वह हमारे सामान रूपी कारोबार, परिवार को भी चलाएगी। जैसे हम गाड़ी में बैठते समय सामान का वजन नहीं उठाते मात्र देखभाल करते हैं ऐसे ही जीवन तो ईश्वरीय शक्ति द्वारा चल रहा है। हम अपने सामान अर्थात् परिवार और कारोबार की देखभाल करते हुए मात्र देखते रहें। दूसरे शब्दों में जीवन के प्रत्येक कार्य को अपना कर्तव्य समझकर साक्षी भाव से करते जाँए।

परीक्षा में पास होने के लिये कम–से–कम 33% अंकों की आवश्यकता होती है। 60% से ऊपर वालों को पहला दर्जा (Ist Division) दिया जाता है। ठीक ऐसे ही हमें जीवन में जो कुछ भी प्राप्त हुआ है।

उसके प्रतिशत को आंक लें हर एक व्यक्ति को जीवन जीने के लिये जो चाहिये वह 33% है। परन्तु अधिकतर व्यक्तियों को उसका लगभग 60% से भी अधिक (जरूरत से ज्यादा) मिलता है। जब हमें परमात्मा ने पहले दर्जे से भी ऊपर सुविधायें दी हैं तो हम तनाव से ग्रस्त क्यों हैं?

अनिद्रा और रात्रिचर्या— व्यक्ति आम तौर पर सोने से पहले अपने कपड़े अर्थात् कोट, पैंट, जेवर आदि उतारकर अपने शरीर को ढीला करके सोता है परन्तु अपने मन को शान्त नहीं करता, जैसे एक कमरे में यदि दो व्यक्ति सो रहे हैं उनमें से एक को जब नींद नहीं आती तब वह दूसरे की भी नींद खराब कर देता है ऐसे ही हमारे शरीर में शरीर के साथ मन भी होता है। अगर मन को नींद न आए तो वह शरीर को सोने नहीं देता अर्थात् **हमेशा सोने से पहले मन का शान्त होना परम आवश्यक है।**

सोने से पहले अपने बिस्तर पर आँख बन्द करके दो मिनट के लिए बैठना चाहिये। दिनभर में जितने भी लोगों से व्यवहार हुआ वे व्यक्ति आपके कोई सम्बन्धी, पड़ोसी, मालिक, ग्राहक, साथी, नौकर या परिवार के सदस्य हो सकते हैं। सभी के मानसिक रूप से पाँव छुएँ। सभी से माफी मांगकर सोना है और सभी को माफ करके सो जाएं।

रोजाना ऐसा करने से यह क्रिया हमारे व्यवहार में आने लगेगी और जो नींद, नींद की गोलियाँ लेने से भी नहीं आती वह गहरी नींद अपने आप आने लगेगी।

सिर दर्द— बचपन में हमारी दादी माँ रात को सोते समय हमें कहानी सुनाती थी। पुराने दिनों में टी.वी. आदि नहीं होते थे जब बच्चे एक कहानी सुनने पर दादी माँ को दूसरी कहानी सुनाने के लिये आग्रह करते तब दादी माँ कहती थी कि अब सोने का समय होने वाला है। दूसरी कहानी अधूरी रह जाएगी। आधी कहानी पर आधे सिर में दर्द हो जाएगा।

आधुनिक जीवन में अधिकतर मातायें–बहनें जो टी.वी. सीरियल देखती हैं तो सीरियल वाले अधूरी कहानी ही सुनाते हैं। तब देखने वाले तनाव में पड़ जाते हैं कि कल क्या होगा? इसी तनाव के कारण आजकल सिर दर्द, माइग्रेन, मिर्गी, अनिद्रा और तनाव के रोग बढ़ रहे हैं। अगर हम टी.वी. पर थोड़े समय के लिये समाचार, रामायण, महाभारत या सत्संग के कार्यक्रम देखें तो हमें यह परेशानी नहीं होगी।

मानसिक शान्ति के लिये भगवान ने गीता जी के सोलहवें अध्याय के 1 से 3 श्लोक में दैवी सम्पत्ति का वर्णन निम्न प्रकार से किया है—

1. ईश्वर निष्ठा, 2. सत्यनिष्ठा, 3. निर्भयता 4. अहिंसा, 5. उदारता, 6. धैर्य, 7. संतुष्टि, 8. प्रसन्नता, 9. सहनशक्ति, 10. विनम्रता, 11. वाक् नियन्त्रण (सोच–समझकर बोलना), 12. सात्विकदान, 13. स्वाध्याय, 14. यज्ञ, 15. इन्द्रियों का दमन, 16. शरीर, मन एवं वाणी की सरलता, 17. कर्त्तव्य–पालन के लिये कष्ट सहना, 18. क्रोध न करना, 19. चुगली न करना, 20. शरीर की शुद्धि, 21. वैर भाव न होना, 22. मान प्रशंसा को न चाहना, 23. क्षमा, 24. संसार की कामना का त्याग आदि। अगले चौथे श्लोक में भगवान ने आसुरी सम्पदा का वर्णन किया है जिसमें दम्भ करना, घमण्ड करना, अभिमान करना, कठोरता रखना तथा अविवेकी होना आदि का वर्णन किया है। मन में नकारात्मक विचार रखना, दूसरों से नफरत करना, स्वार्थी होना ऐसा स्वभाव होने से हमारा मन अशान्त हो जाता है। उदाहरण के तौर पर आधुनिक जीवन में हम कम्प्यूटर का उपयोग करते हैं। कम्प्यूटर का हार्डवेयर (Hardware) कितनी ही बढ़िया कम्पनी का हो, सोफ्टवेयर (Software) में वायरस आने से डाटा करप्ट हो जाता है फिर उस हार्डवेयर से कोई काम नहीं चलता, ठीक ऐसे ही हमारा शरीर

कितना ही हृष्ट–पुष्ट हो मगर मन में नकारात्मक विचार (Negative thought) रूपी वायरस आने पर हमारा मन अशान्त हो जाता है। शरीर शक्तिशाली होने से भी कोई काम नहीं बनता। उन्हें नींद के लिए भी गोलियाँ लेनी पड़ती हैं।

एक ओर आध्यात्मिक साधन और निःस्वार्थ सेवा का पालन करते हुए तथा दूसरी ओर प्राकृतिक जीवन शैली का पालन करते हुए हम अपने मन को शान्त रखकर मानसिक रोगों से छुटकारा पा सकते हैं। ऐसा करने से व्यक्ति में निम्नलिखित तीन तरह की आपदाओं का सामना करने की शक्ति विकसित हो जाती है–

1. उपवास या उचित भोजन न मिलने की स्थिति में भूख को सहने की शक्ति।
2. दर्द होने की हालत में दर्द की गोली लेने की बजाय दर्द को सहने की शक्ति।
3. अपमान होने पर तनाव से ग्रसित होने की जगह अपमान को सहने की शक्ति।

दैवी गुणों की अधिक जानकारी के लिये गुरुदेव ब्रह्मलीन आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन जी के ग्रन्थ प्राकृतिक स्वास्थ्य शास्त्र के पहले खण्ड का अध्ययन करें।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)

हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में रक्त सिर से पाँव तक चल रहा है। इसकी गति को चलाने के लिये हृदय द्वारा इसकी पम्पिंग (Pumping) की जाती है। हमारा हृदय पम्पिंग स्टेशन का काम करता है। जब **व्यक्ति द्वारा कई वर्षो तक लगातार बदपरहेजी की जाती है** तो उसका रक्त विषाक्त–द्रव्य (Toxic matter) के मिश्रण द्वारा गन्दा हो जाता है। गन्दा

होने से वह गाढ़ा या भारी हो जाता है। दूसरी स्थिति में अगर मानसिक हालत भी ठीक न हो तो व्यक्ति हर समय चिन्ता, गुस्से, भय के तनाव में पड़ा रहता है। परिणामस्वरूप शरीर का तंत्रिका तंत्र (Nervous System) कमजोर हो जाता है और रक्त वाहनियाँ (Arteries) सिकुड़ जाती हैं। रक्त भारी हो जाए या कोशिकायें सिकुड़ जाएं तो हमारे हृदय को रक्त प्रवाहित करने के लिये अधिक जोर लगाना पड़ता है। हृदय को अधिक जोर लगाने के कारण पसीना ज्यादा आता है और श्वास फूलती है। हृदय की इस क्रिया को **उच्च रक्तचाप** (High Blood Pressure) कहा जाता है।

उच्च रक्तचाप होने पर व्यक्ति दवाईयों का सहारा लेता है। दवाईयाँ आजीवन खानी पड़ती हैं। रोजाना एक या दो गोली दी जाती है, जो रक्त को पतला कर देती है। अगर दवाई बन्द हो जाए तो रक्त अपनी पहली वाली स्थिति में फिर वापस गाढ़ा हो जाता है। इस प्रकार रोग के कारण को दूर नहीं किया जाता और समस्या का सही समाधान भी नहीं होता।

व्यक्ति यहाँ पुस्तक में बताए गए नियमों का पालन करे। गलत तरह का खान–पान, गलत तरह का रहन–सहन और गलत तरह के सोच–विचारों का त्याग करे। प्राकृतिक जीवन शैली को पूर्णरूपेण अपनाने (Total Approach) से रोग पूरी तरह से ठीक हो जाएगा।

निषेध– उच्च रक्तचाप की हालत में गर्म–पाद स्नान (Hot-Foot Bath) नहीं लेना चाहिए।

मधुमेह (Diabetes)

गलत तरह के खान–पान, नकारात्मक विचारों और शारीरिक परिश्रम की कमी के कारण यह रोग आमतौर पर चालीस वर्ष की उम्र के

बाद होता है। भोजन में अनाज, दालें, चावल, दूध के बने पदार्थ (Dairy Products) शरीर में पचने के बाद ग्लूकोज में बदलते हैं। भोजन में इन पदार्थों का अधिक इस्तेमाल होने से शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है। बढ़े हुए ग्लूकोज को पेन्क्रियाज द्वारा ईंसुलिन छोड़कर निष्क्रिय किया जाता है। बदपरहेजी चलते रहने से कुछ वर्षों के बाद पेन्क्रियाज द्वारा अधिक कार्य लेने के कारण यह निष्क्रिय हो जाती है और ग्लूकोज की मात्रा रक्त में बढ़ जाती है जिसको **"मधुमेह"** (Diabetes) कहते हैं।

उपरोक्त खाद्य पदार्थों द्वारा ग्लूकोज अधिक बनता है। इसलिए इनका परहेज रखकर कच्ची सब्जियों और पके फलों का प्रयोग बढ़ाया जाता है जिससे अन्दर के अंगों को आराम मिलता है और लाभ होता है।

मधुमेह के रोगियों के लिए दिनचर्या

1. सुबह सफेद पेठे का रस 250 मि0ली0 के साथ 5–7 बेल पत्र या कड़ी पत्तों का रस मिलाकर लें। बेल पत्र या कड़ी पत्तों को चबाकर भी ले सकते हैं।
2. सुबह 10 बजे मौसम के अनुसार कोई एक फल (मात्रा–400ग्रा0 (कम–से–कम)।
3. दोपहर में 12 बजे कच्चे सलाद। (मात्रा–400ग्रा0 (कम–से–कम)।
4. 1 बजे उबली हुई सब्जी के साथ संयुक्त रोटी (यदि आवश्यकता हो तो)।
5. 4–5 बजे नारियल पानी के साथ बेलपत्र या कड़ी पत्तों का रस।
6. शाम को 7 बजे कच्चे सलाद। (मात्रा–400ग्रा0 (कम–से–कम)।
7. रात को 8 बजे उबली हुई सब्जी के साथ संयुक्त रोटी। (यदि आवश्यकता हो तो)।

मानसिक अशान्ति और नकारात्मक सोच के कारण भी मधुमेह हो सकता है। ध्यान (Meditation), भगवान की भक्ति, जप कीर्तन आदि

आध्यात्मिक साधनों के द्वारा मन को शान्त व प्रसन्न रखें। बिना स्वार्थ Natural Life Style की टीम (Team) में शामिल होकर अथवा अन्यथा सेवा करें। तीन तरह के रस पीने से व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ हो जाता है:–

1. फलों एवं सब्जियों के रस।
2. सेवा रस।
3. सुमिरन (भक्ति) रस।

शारिरिक परिश्रम न होने के कारण भी मधुमेह हो सकता है। रोजाना कम से कम आधा घण्टा सैर (Brisk Walking) अवश्य करें। **कहने में आता है कि यह बड़ी उम्र का सामान्य रोग है, अगर ऐसा हो तो सभी लोगों को यह रोग क्यों नहीं होता? कुछ लोगों का मानना है कि यह रोग वंशानुगत है, पर ऐसा है नहीं।** जैसी रसोई दादी माँ बनाती है वैसी ही उसकी बहू बनाती है, इसी तरह बहू की बहू बनाती है। वास्तव में बिगड़ी हुई रसोई के कारण रोग होते हैं। वंशानुगत नहीं होते। कोई रोग दादा से पिता को और पिता से पुत्र को चला जाता है, ऐसा कहना गलत है। अगर घर में मर्द की चलती हो तो दादा, चाचा वाले रोग आंएगे और औरत की चलती हो तो नाना, मामा वाले रोग आएंगे।

बुखार (Fever)

बुखार तीव्र रोग है। इससे अधिकतर लोग डरते रहते हैं। वास्तव में इसको ठीक करना अति सरल है। शरीर में रोग कहीं भी हो उसकी सूचना आमतौर पर बुखार द्वारा मिलती है। बुखार आने से एक–दो दिन पहले शरीर में कमजोरी, थकान, भारीपन या बुखार जैसे स्थिति (Feverishness) का अनुभव होता है। ऐसी हालत में सच्ची भूख भी नहीं लगती। अगर व्यक्ति ऐसी स्थिति में भोजन न करे और एक–दो दिन के लिये उपवास या रसाहार कर ले तो बुखार आएगा ही नहीं। अगर बुखार आ भी जाए तो मन को शान्त रखकर एक–दो दिन के लिये पूर्ण

उपवास करें या रसाहार (नारियल पानी, उबली हुई सब्जी का पानी) लें। अहिंसक एनिमा का प्रयोग दिन में दो बार कर लें। गले और माथे पर ठंडी गीली पट्टी व पेट पर ठंडी गीली पट्टी दिन में तीन–चार बार लगा लें। शरीर को उचित आराम दें। बुखार उतर जाने के तीसरे दिन से कच्ची सब्जी और पके फलों का भोजन दो–तीन दिन लीजिए। बाद में सामान्य भोजन धीरे–धीरे आरम्भ कर सकते हैं।

बुखार आने से पहले या बुखार आने के तुरन्त बाद अगर सही ढंग से उपचार किया जाए तो दूसरी श्रेणी का बुखार जैसे मलेरिया, टॉयफाइड, डेंगू, चिकन गुनिया, बारी का बुखार, निमोनिया आदि आएंगे ही नहीं । बुखार आने पर भी जब भोजन लिया जाता है और बुखार को दबाने के लिये दवाईयों का प्रयोग किया जाता है तो बुखार बिगड़ जाता है। उसका कोई भी नाम (दूसरी श्रेणी का बुखार) रख दिया जाता है। **(Feeding in Fever is Feeding the Fever).**

दमा (Asthma)

लेखक को स्वयं इस रोग से 15 वर्ष तक पीड़ित रहने की वजह से इसके बारे में विशेष अुनभव है। अगर शरीर के अन्दर बलगम, कब्ज, गैस या तेजाब का अनुभव हो रहा है तो समझ लीजिए कि जो भी खाया जा रहा है, वह हजम नहीं हो रहा है। दमा तो आमतौर पर फेफड़ों में बलगम जमा होने से होता है। इस रोग के दो रूप होते हैं– पहला मन्द रूप (Sub-Acute Phase) और दूसरा तीव्र रूप (Acute Phase)। मन्द रूप (Sub-Acute Phase) में व्यक्ति चलता फिरता रहता है और देखने में सामान्य लगता है। इस अवस्था में मन्द रोगों के लिए बताई गई दिनचर्या का पालन करना चाहिये। तीव्र रूप (Acute Phase) की अवस्था में दमे का दौरा (Attack) इतना तीव्र होता है कि व्यक्ति लेटकर भी श्वास

नहीं ले पाता। उसको रातभर बिस्तर पर बैठकर ही गुजारनी पड़ती है। ऐसी हालत में गर्म–पाद–स्नान (Hot-Foot Bath) और एनिमा का प्रयोग करें। रात को सोते समय एक रबड़ की गर्म पानी की बोतल (Hot-Water-Bottle) लेकर उस पर सूती कपड़ा लपेट कर पाँव के पास रख लें और अपने नाक के आस–पास हल्की मालिश करें। श्वास सामान्य हो जाएगा और आराम से नींद आ जाएगी।

अहिंसक प्राणायाम, धूप स्नान और प्राकृतिक जीवन शैली को पूर्णतः अपनाने (Total Approach) से ही लाभ होगा।

स्वयं 15 वर्ष तक पीड़ित रहने की वजह से लेखक ने सभी प्रकार की चिकित्सा विधियों का प्रयोग किया। अनेक बड़े अस्पतालों में भी परामर्श के लिए गया, जिनमें से अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS), पी.जी.आई.चंडीगढ़, सी.एम.सी. लुधियाना, राजेन्द्र अस्पताल पटियाला प्रमुख हैं। सभी का एक ही मत रहा कि आपकी माता जी को पुराना दमा है। उन्हीं की वजह से आपको हुआ है। आपको नियमित रूप से दवा का प्रयोग करना पड़ेगा और धूल–मिट्टी वाले काम से दूर रहना पड़ेगा। दवा का नियमित प्रयोग और बताए गए परहेज को करने के बाद भी रोग दिन–प्रतिदिन बढ़ता ही गया। प्राकृतिक जीवन शैली अपनाने के बाद पिछले अठ्ारह साल से कोई भी एलोपैथिक, आयुर्वैदिक व होम्योपैथिक दवा का प्रयोग लेखक ने नहीं किया। पन्द्रह साल में लेखक ने एक भी गोली नहीं ली और धूल–मिट्टी का कार्य करने वाले सामान्य लोगों की तरह रहने पर भी कोई परेशानी (Problem) भी नहीं आई। लेखक से परामर्श लेकर अनेक दूसरे रोगी भी लाभान्वित हुए जिनमें से श्री अरविन्द कौशिक, नांगलोई (दिल्ली) निवासी फोन नं. 9810626291 निशा खुराना, रोहिणी प्रमुख हैं जिनका काफी वर्ष पुराना दमा चला गया।

प्राकृतिक जीवन शैली को पूर्णरूपेण अपनाने से खाया गया भोजन हजम होने लगता है। बलगम बननी बन्द हो जाती है और रोगी निश्चित रूप से स्वस्थ हो जाता है।

टाँसिलाइटिस (Tonsilitis)

यह रोग गले में भीतर के भाग की सूजन के कारण होता है। गले में सूजन आने से गले में दर्द और खाने–पीने में परेशानी आती है। आम लोगों में कहा जाता है कि टाँसिल बढ़ गये। इसके इलाज के लिए टाँसिल को कटवा दिया जाता है। परन्तु रोग के कारण को दूर नहीं किया जाता। परिणामस्वरूप टाँसिल पुनः बढ़ जाते हें इस प्रकार ऑपरेशन कराने के बाद भी रोग नहीं जाता।

प्राकृतिक जीवन पद्धति के अनुसार गले में खराबी, पेट के खराब होने के कारण आती है। पेट खराब होने पर गले के टाँसिल में सूजन आ जाती है। जैसे अगर किसी शहर में हालात खराब हो जायें तो शहर के बाहर पुलिस वाले सूचना देने के लिए खड़े होते हैं कि अन्दर जाना नुकसानदायक है। ठीक ऐसे ही पेट खराब होने पर गला खराब (Tonsilitis) हो जाता है जो व्यक्ति को यह सूचित करता है कि पेट खराब है इसलिए अभी भोजन नहीं लेना। इसलिए शरीर की ओर से पेट को आराम देने की सलाह दी जाती है। इसके इलाज के लिये तीव्र रोगों वाला उपचार पृष्ठ संख्या 36 पर देखें। जैसे कि एक दो दिन के लिए उपवास या रसाहार (नारियल पानी, सफेद पेठे का रस, कच्ची सब्जी या फलों का रस) ले लें। पेट और गले पर ठंडी गीली पट्टी दिन में तीन या चार बार आधे–आधे घण्टे के लिए लगाएं। पेठे के रस एवं ताजे पानी के गरारे करें और अहिंसक टोना, एनीमा का प्रयोग करें। प्राकृतिक जीवन पद्धति को पूर्णरूपेण अपनाने से रोग बिना ऑपरेशन के स्थायी रूप से ठीक हो जाता है।

हर्निया (Hrnia)

यह रोग शरीर के कई भागों में होता है। मुख्यरूप से पेट से सम्बन्धित होता है। पेट में आँतें स्वाभाविक ही अपने स्थान पर रहती हैं। पर गलतियों की वजह से जब पेट के किसी बाहरी भाग से आँत उभर आए तो उस आँत को दबाकर रखने से वह अन्दर चली जाती है और छोड़ने से बाहर आ जाती है, इसको **'हर्निया'** कहते हैं। हर्निया को समझने के लिये एक दृष्टान्त देते हैं। जैसे कि फुटबाल पर जगह–जगह टाँके लगे होते हैं, उसमें एक ब्लेडर होता है जिसमें हवा भरी रहती है। जब फुटबाल ज्यादा पुरानी हो जाती है तो जहाँ टाँका कमजोर हो जाता है वहाँ ब्लेडर बाहर निकल आता है और दबाने से अन्दर चला जाता है। अगर एक जगह टाँका दोबारा लगा दिया जाए तो भी फुटबाल पुरानी होने की वजह से कहीं दूसरी जगह से ब्लेडर निकल आता है। इसका एक ही बढ़िया हल है कि ब्लेडर में हवा के दबाव को कम कर दिया जाए। ठीक ऐसे ही जब बदपरहेजी की वजह से पेट की आँतों के अन्दर सूजन आ जाती है या मल जमा हो जाता है, तब पेट बढ़ जाता है। परिणामस्वरूप पेट की आँत बाहर निकल आती है। **इसको हर्निया कहते हैं।** आधुनिक चिकित्सा में जहाँ आँत बाहर निकली वहाँ टाँके लगाकर ऑपरेशन कर दिया जाता है। परन्तु बढ़े हुए पेट के कारण अन्दर बढ़ते हुए दबाव (Pressure) से आँत किसी दूसरी जगह बाहर आ जाती है। इसलिए यह रोग अधिकतर लोगों को ऑपरेशन करवाने पर भी दुबारा फिर हो जाता है।

प्राकृतिक जीवन शैली में इसका स्थायी समाधान सम्भव है। इस शैली को पूर्णरूपेण अपनाने से पेट की आँतों की सूजन उतर जाएगी और जमा हुआ मल अपना स्थान छोड़ देगा। पेट अन्दर की तरफ चले जाने पर पेट का दबाव (Perssure) बाहर की तरफ काफी कम हो जाएगा जिससे आँत बाहर नहीं निकलेगी और स्थायी समाधान हो जाएगा।

हर्निया के लिये कुछ विशेष प्रकार के सरल व्यायाम (Exercise) करने से लाभ होता है। इसकी जानकारी के लिये पूज्य गुरुदेवजी के गुरुदेव पं. के. लक्ष्मण शर्मा जी की पुस्तक प्रैक्टिकल नेचर क्योर (Practical Nature Cure) का अध्ययन करें।

अगर प्राकृतिक जीवन शैली को पूर्णरूपेण अपना लिया है और पेट अन्दर चला गया है, फिर भी यदि हर्निया ठीक न हो या हर्निया फंस (Stagnate) जाय तो भी आपरेशन करवाना पड़ता है। ऐसी अवस्था में हर्निया की वजह से असहनीय दर्द होता हो तो आपरेशन करवाना ही उचित है। दुबारा हर्निया न हो इसलिये खान–पान, रहन–सहन का विशेष ध्यान व पालन करना चाहिए।

सोरायसिस (Soriasis) या अन्य चमड़ी रोग (Skin Disease)

सोरायसिस के कई मरीज ठीक होने की वजह से लेखक को इसका विशेष अनुभव है। इस रोग की हालत में व्यक्ति की चमड़ी से पपड़ी–सी निकलती रहती है, जिस तरह से साँप अपनी केंचुली छोड़ता है। रोग बढ़ जाने से पूरे शरीर की चमड़ी लाल हो जाती है और खिंचाव के कारण रोगी दर्द से परेशान रहता है। रोग पुराना होने से रोगी आत्महत्या करने तक की सोचता रहता है। आमतौर पर इस रोग को असाध्य रोग कहा जाता है।

प्राकृतिक जीवन शैली का पूर्णरूपेण पालन करने (Total Approach) से रोग का स्थायी इलाज सम्भव है। इसमें नमक, मिर्च–मसालों का पूर्णतः परहेज करना होता है।

अन्य चमड़ी रोगों में भी जब शरीर का मल चमड़ी के द्वारा बाहर ठीक से नहीं निकल पाता, तो मल रास्ते में ही चमड़ी के ऊपर वाले भाग के अन्दर की तरफ रुक जाता है। परिणामस्वरूप चमड़ी पर खुजली, दाद,

एग्जिमा, कील–मुँहासे, अट्टण (Corns) आदि निकल आते हैं। प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने से शरीर की सफाई चार रास्तों द्वारा सुचारुरूप से होती है। सभी तरह के चमड़ी रोग अपने आप ठीक हो जाते हैं।

चमड़ी पर किसी तरह का साबुन या शैम्पू का प्रयोग न किया जाए। क्योंकि हमारे शरीर की चमड़ी की सुरक्षा के लिये चमड़ी से हर समय तेल निकलता है जिसको त्वचीय वसा (Sebum) कहते हैं। इसका चमड़ी के साथ रहना अति आवश्यक है। साबुन और शैम्पू आदि के प्रयोग से शरीर की गन्दगी के साथ–साथ यह तेल भी चमड़ी से उतर जाता है। नहाने के लिए मोटा पिसा हुआ बेसन, मुल्तानी मिट्टी, खट्टी छाछ, दही, आदि का उपयोग करें। साबुन की जगह सन्तरे के छिलके, अनार के छिलके और गुलाब के फूलों को सुखाकर, पीसकर उसमें मोटा पिसा हुआ बेसन मिलाकर रख लें। नहाते समय उसमें थोड़ा सा दूध, दही या गिरीवाले नारियल का पानी मिलाकर उपयोग करें। सिर को साफ करने के लिए सूखा आँवला, शिकाकाई और रीठा को भिगोकर उसके पानी को सप्ताह में एक या दो बार उपयोग करें। सूती कपड़े पहनें, सूर्य स्नान तथा वायु स्नान करें। चमड़ी के जिस भाग पर घाव या खुजली हो उस पर कच्चे नारियल की गिरी का दूध, नारियल का तेल, कच्चे आलू का रस या खीरे का रस लगाएं।

जोड़ों के दर्द

(Arthritis, Rheumatism, Oesteo Arthrites, Gout, jointpain)

शरीर में रोग कोई भी हो मूल कारण तो एक ही है– नियमों का उल्लंघन करना और इसका सही इलाज है– नियमों का पालन करना। रोग के बारे में हमें यह जानकारी होनी चाहिए कि इसके होने का कारण क्या है। कारण मालूम पड़ने पर उस कारण को दूर करने से रोग अपने–आप ठीक हो जाता है। जोड़ों के दर्द का कारण है– जोड़ों के

अन्दर कैल्शियम का सख्त अवस्था में आ जाना। कैल्शियम को तरल अवस्था में रखने के लिये सोडियम मदद करता है। शरीर में क्षारता की कमी होने से सोडियम की कमी हो जाती है। जिससे कैल्श्याम सख्त अवस्था में आ जाता हैं, सोडियम की कमी हो जाने के कारण को समझना है।

हम जैसा भोजन करते हैं उस भोजन को पचाने के लिये जिस तरह का पाचक रस चाहिए– वही निकलता है। जैसे कि अगर रसोई में हलवा बन रहा हो या कोई व्यक्ति हमारे सामने इमली खा रहा हो तो इन दोनों स्थितियों में हमारे मुँह में पानी आ जाता है। दोनों स्थितियों में रस अलग–अलग तरह का निकलता है। यह रस हलवा या इमली को पचाने के लिए आवश्यक है। ठीक ऐसे ही हम जो भी भोजन लेते हैं उसको देखते ही शरीर उस भोजन को पचाने के लिये जो भी पाचक रस चाहिए छोड़ना शुरू कर देता है। उन रसों की तीव्रता अधिक न होने के कारण हमें मालूम नहीं पड़ता। जब हमारे भोजन में अनाज, दालें, मिठाईयाँ, दूध के पदार्थ अधिक मात्रा में होते हैं तो इस तरह के भारी भोजन को पचाने के लिए शरीर को एक भारी प्रकार का तेजाब (Hydrochloric Acid) छोड़ना पड़ता है। जब हम हर समय भारी भोजन ही लेते रहते हैं तो उसको पचाने के लिये हमारे अमाशय के अन्दर हर समय हाइड्रोक्लोरिक एसिड पड़ा रहने से अमाशय के अन्दर घाव हो जाते हैं। इसकी सुरक्षा के लिये पाचन का काम पूरा होने के तुरन्त बाद हाइड्रोक्लोरिक एसिड को रद्द (Neutralise) करना होता है जिसके लिए सोडियम की आवश्यकता पड़ती है। सामान्यताः हमारे अमाशय के अन्दर के भाग में सोडियम पर्याप्त मात्रा में होता है। परन्तु जब व्यक्ति वर्षों तक गरिष्ठ भोजन ही लेता रहता है तो अमाशय के पास सोडियम समाप्त हो जाता है। तब सोडियम की पूर्ति जोडो में से लेकर की जाती है। इस प्रकार युवावस्था में बदपरहेजी करने पर जोड़ों में से सोडियम निकलने से प्रौढ़ अवस्था आने पर कैल्शियम सख्त अवस्था में आ जाता है जिसको कैल्सिफिकेशन

ऑफ बोन (Calcification of Bone) कहा जाता है। अन्य प्रणालियों में (Calcification of Bone) को तो स्वीकार किया जाता है परन्तु ईलाज के लिए कैल्शियम की कमी बताया जाता है। जो कि वर्षों तक बाहर से कैल्शियम की गोलियाँ लेने से भी पूरी नहीं होती।

भारी भोजन (अनाज, दालें, मिठाईयाँ, दूध के पदार्थ आदि) में सोडियम होता ही नहीं। इसलिये प्राकृतिक चिकित्सा में इसको कम अथवा बन्द कर दिया जाता है और दूसरी तरह का हल्का सुपाच्य भोजन (नारियल पानी, सफेद पेठे का रस, कच्ची सब्जी और पके फल) दिया जाता है जिसमें सोडियम भरपूर मात्रा में होता है। गरिष्ठ भोजन बन्द होने से सोडियम की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। धीरे–धीरे आमाशय अपना सोडियम पूरा कर लेता है। इस कार्य में दो–तीन महीने लग जाते हैं। इसीलिए आर्थराइटिस (Arthritis) के रोगी को दो–तीन महीने तक इस पद्धति का पालन करने से लाभ मिलता है। जैसे जब व्यक्ति के अपने घर में धन आएगा तभी वह उधार लौटाएगा। ठीक ऐसे ही जब अमाशय में सोडियम पूरा प्राप्त होता है तब वह जोड़ों में सोडियम वापस भेजता है। परिणामस्वरूप जोड़ों में जमा हुआ कैल्शियम सोडियम से मिलकर तरल अवस्था में आ जाता है अर्थात् जोड़ों की "ग्रीस" वापस आ जाती है और व्यक्ति पूर्णरूपेण स्वस्थ हो जाता है। अन्यथा वर्षों तक ग्रीस के कैप्सूल खाने से भी किसी की ग्रीस पूरी नहीं होती।

महिलाओं को मासिक धर्म के अनियमित होने से तथा नकारात्मक विचारों से भी यह रोग हो सकता है। सब प्रकार के कारणों पर ध्यान देकर प्राकृतिक जीवन शैली को पूर्णरूपेण अपनाने से (Total Approach) ही स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

गुर्दे की पथरी (Kidney Stone)

जैसे जोड़ों के दर्द का कारण जोड़ों में कैल्शियम का जमना है। ऐसे ही कैल्शियम के टुकड़े अथवा कण अगर गुर्दे में रुक जाएं तो गुर्दे की पथरी कहलाती है। पथरी का दर्द कई बार असहनीय हो जाता है ऐसी अवस्था में गर्म तथा ठण्डी पट्टी लगाने से तुरन्त आराम मिल जाता है। इसके लिये एक बर्तन में गर्म पानी व दूसरे बर्तन में ताजा ठण्डा पानी लीजिए। दो रुमाल लेकर अलग–अलग भिगो लीजिये। गर्म पानी वाला कपड़ा अच्छे से निचोड़कर दर्दवाली जगह के आस–पास तीन मिनट के लिये रखें। फिर उतार कर एक मिनट के लिये ठण्डी पट्टी लगाएं। ऐसा तीन–चार बार करें। अन्त में ठण्डे पानी की पट्टी आधा घण्टे के लिए लगा कर रखें। अहिंसक एनिमा का प्रयोग करें। दर्द में तुरन्त आराम मिलेगा। साथ–साथ भोजन सुधार और प्राकृतिक जीवन शैली का पूर्णरूपेण पालन करें।

लेखक के अनुभव में गुर्दे की पथरी के अनेक रोगी ठीक हुए हैं। जिनमें से श्री राजकुमार शर्मा, नांगलोई, दिल्ली, फोन–09868437591 व श्री मनोज कुमार बंसल, रोहिणी, दिल्ली, फोन–09811786562 जिनकी 11mm तक की पथरी निकली है, प्रमुख हैं।

पित्ताशय की पथरी (Gall Bladder Stone)

शरीर में लीवर द्वारा ग्लूकोज से जो पित्तरस बनाया जाता है वह पित्ताशय (Gall Bladder) में इकट्ठा होता है। पित्ताशय में से पित्तरस बूँद–बूँद झर कर छोटी आँत में आता है जो गरिष्ठ भोजन (जैसे अनाज, दालें, दूध से बने पदार्थ, मिठाईयाँ आदि) आमाशय में नहीं पचता, उसको पचाने के लिये पित्तरस मदद करता है। जब व्यक्ति के भोजन में अनाज, दालें, दूध से बने पदार्थ अधिक मात्रा में होते हैं तो ग्लूकोज अधिक बनाता है। जिससे पित्तरस भी निकलता है जो कि पित्ताशय में इकट्ठा होता है। पित्ताशय की धारण क्षमता लगभग 50 ग्राम होने के

कारण पित्तरस गाढ़ा होता जाता है। पित्तरस गाढ़ा होने से वह क्रिस्टल शक्ल में आ जाता है। जिसको पित्ताशय की पथरी कहा जाता है। इसीलिए पित्ताशय में असंख्य पथरियाँ होती हैं। जिनको निकालना असम्भव होने के कारण ऑपरेशन के समय आमतौर पर पूरे पित्ताशय को ही निकालना पड़ता है। पित्ताशय को निकाल देने से छोटी आँत को पित्तरस मिलना बन्द हो जाता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति को गरिष्ठ भोजन नहीं पचता और जिससे जीवनभर उसे सादा भोजन पर ही रहना पड़ता है।

प्राकृतिक जीवन पद्धति में प्राकृतिक भोजन लेने से पित्तरस की मात्रा बननी कम हो जाती है। धीरे–धीरे पित्ताशय में पड़ा पित्तरस (क्रिस्टल शक्ल वाला) अपने आप पतला होना शुरु हो जाता है और पथरी का ईलाज हो जाता है। व्यक्ति को पित्ताशय की पथरी, गुर्दे की पथरी की तरह निकलती दिखायी नहीं देती परन्तु असहनीय दर्द बन्द हो जाता है। पित्ताशय की पथरी के अनेक रोगी ठीक हुए हैं जिनमें से श्री जगदीश चन्द्र (ज्वाला पुरी–4 दिल्ली, फोन : 011-25281416, Mob.: 9212313461) प्रमुख हैं।

कैंसर

कैंसर एक असाध्य जानलेवा रोग माना जाता है। प्रायः लोग इससे भयभीत रहते हैं। हमारे शरीर में कैंसर क्यों और कैसे होता है? इसके कारण को जानना है।

कारण– शरीर में जब कई वर्षों तक गलत तरह का खान–पान किया जाता है और अन्य रोगों को दबाने के लिए कई वर्षों तक दवाईयों का उपयोग किया जाता है। तब विषाक्त द्रव्य (Toxins) के कीटाणु **खतरनाक जहरीला** रूप धारण कर लेते हैं और खून में फैल जाते हैं जिससे वह पूरे शरीर को नुकसान पहुँचाने का खतरा पैदा कर देते हैं। इसके बाद भी माँ प्रकृति कृपापूर्वक जान लेवा खतरा पहुंचाए बिना

अपना दण्ड कार्य (Punishment) आरम्भ करती है। जैसे समाज में अपराधी प्रवृत्ति वाले लोगों को जेल में बन्द कर दिया जाता है। जिससे समाज में अपराध न बढ़े और भले लोग शान्ति से रह सकें। ठीक ऐसे ही माँ प्रकृति की तरफ से खून में फैले उन अधिक विषैले कीटाणुओं को एक रसौली (गन्दे मांस की गाँठ) के रूप में बन्द कर दिया जाता हैं उसकी बाहर की चमड़ी जेल की दीवार की तरह सख्त कर दी जाती है। इस तरीके से माँ प्रकृति उस व्यक्ति को गलत तरह की आदतें होने के बावजूद भी अपने आप में सुधार लाने के लिए इस पृथ्वी पर कुछ वर्ष और रहने का अमूल्य समय प्रदान करती है। परन्तु मानव अपनी आदतों को बदलने की तरफ ध्यान न देकर आधुनिक चिकित्सा प्रणाली की शरण में चला जाता है। वहाँ पर उस रसौली के अन्दर सुई मारकर (Biopsy) द्वारा यह जाँच की जाती है कि इसके अन्दर बने कीटाणु कितने खतरनाक हैं। ऐसा करने से माँ प्रकृति का सुरक्षा घेरा टूट जाता है और वह कीटाणु दोबारा पूरे खून के अन्दर फैल जाते हैं। इसी कारण से बायोप्सी (Biopsy) होने के बाद प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा भी रोगियों को लाभ होने के अवसर (Chances) कम हो जाते हैं। अगर व्यक्ति समय रहते ही माँ प्रकृति की शरण में आ जाये तो प्राणशक्ति द्वारा उस रसौली के विषाक्त द्रव्य (Toxins) को धीरे–धीरे निचोड़–निचोड़कर शरीर में से चार रास्तों के द्वारा निकाल दिया जाता है।

ब्लड कैंसर (Blood Cancer) की हालत में विषैले कीटाणुओं की संख्या इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि उनसे बनी रसौली को गाँठ के रूप में रखना असम्भव हो जाता है। **कारण तो वही है खून का अधिक गन्दा होना।** प्राकृतिक जीवन शैली को पूर्णरूपेण अपनाने से ऐसे व्यक्ति को जितने वर्ष इस पृथ्वी पर जीना है वह बहुत कम तकलीफ पाता हुआ जीवित रह सकता है। अगर ईश्वर और प्राकृतिक जीवन पद्धति पर पूर्ण विश्वास हो तो पूरा लाभ मिल सकता है।

निम्न रक्त चाप
(Low Blood Pressure)

यह रोग बदपरहेजी, नकारात्मक सोच विचार यानि मानसिक अशान्ति के कारण स्नायुतन्त्र (Nervous System) में कमजोरी आने के कारण होता है। प्राकृतिक जीवन पद्धति को पूर्णरूपेण अपनाने, से आध्यात्मिक साधना करने से और मन को प्रसन्न रखने से लाभ होता है। रात में सोने से पहले दस मिनट के लिये गर्म–पादस्नान, मेरुदण्ड स्नान लेते समय पाँव को सहनीय गर्म पानी में रखना, धूप स्नान और **नहाने से पहले अपने शरीर की अपने हाथ से सूखी मालिश करने से विशेष लाभ होता है।**

हृदय–आघात (Heart Attack), ब्रेन हैमरेज, लकवा/अधरंग (Paralysis)

हृदय रोग

हृदय में खून की गति धीमी हो जाने से हृदय रोग होता है। गलत तरह के खान–पान, रहन–सहन और सोच–विचारों की वजह से खून गन्दा हो जाता है अर्थात् खून में विजातीय द्रव्य (Foreign Matter), चर्बी (Cholestrol) आदि मिल जाते हैं। यही गन्दगी हृदय की धमनियों (Heart Attack) में रूक जाये तो हृदय रोग (Heart Attack); अगर मस्तिष्क की धमनियों में रुक जाय तो ब्रेन हैमरेज, अथवा अधरंग, लकवा (Paralysis) और यदि हाथ की अंगुलियों या पाँव में रुक जाय तो उसे गैंगरीन (Gangrene) कहा जाता है।

सभी ऐसे मारक रोग (जानलेवा रोग) जिनमें बेहोशी आ जाती है। जैसे कि हृदयघात की स्थिति में हृदय की किसी धमनी में खून रुक जाने से बेहोशी आती है। क्योंकि पूरी प्राणशक्ति उस रुकावट को दूर

करने में लग जाती है। व्यक्ति को जीवित रखने के लिए रुकावट को तुरन्त हटाना अति आवश्यक है। व्यक्ति को होश में रहने के लिए भी शरीर की कुछ प्राण शक्ति खर्च होती है। बेहोशी की हालत में उस प्राण शक्ति को भी बचाकर अन्दर की रुकावट को दूर करने में लगा दिया जाता है। इसलिये भी बेहोशी रोगी की भलाई के लिए आती है। **ऐसी अवस्था में तरह–तरह के यत्न करके उसको होश में लाना प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध है।** हृदयाघात होने पर आमतौर पर रोगी को अस्पताल ले जाया जाता है। वहाँ पर कहा जाता है कि 72 घण्टे के बाद ही रोगी खतरे से बाहर (Out of Danger) कहा जा सकता है। वास्तव में प्राण शक्ति अपनी अन्दर की ताकत के द्वारा जमे हुए खून में से रास्ता बनाने का प्रयास करती है। अगर रुकावट से ज्यादा शरीर की जीवनी शक्ति प्रबल हो तो 72 घण्टे के अन्दर–अन्दर खून की गति चल जाती है और व्यक्ति होश में आ जाता है। अगर जीवनी शक्ति कमजोर हो और रुकावट अधिक हो तो अस्पताल में पड़े–पड़े रोगी दम तोड़ देता है।

यदि रोगी के घर वालों को और सगे–सम्बन्धियों को प्राकृतिक जीवन पद्धति के सिद्धान्तों की पूर्ण जानकारी हो तो रोगी को बिना हिलाए–डुलाए उसी अवस्था में, खुली हवा में, उसके कपड़े ढीले करके लिटा दिया जाता है और अन्दर की जीवनी शक्ति द्वारा स्वतः काम बन जाता है। होश में आने के बाद ही अहिंसक एनिमा, पेट की गीली पट्टी आदि का प्रयोग किया जा सकता है। भोजन में पहले दिन 'आचमन' फिर तीन दिन तक रसाहार, फिर कुछ सप्ताह तक कच्ची सब्जी व पके फलों पर रहना चाहिए।

प्राकृतिक जीवन पद्धति को जीवन भर के लिए पूर्णतः अपनाने से ही ऐसा व्यक्ति रोग से पूर्णतः मुक्त रह सकता है।

आँखों की देखभाल एवं उपचार

आँखें हमारे शरीर का महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील अंग हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में अलग–अलग अंगों का अलग–अलग उपचार नहीं होता। जैसी हालत पूरे शरीर की होगी, पूरे शरीर को जैसा खून मिलेगा वैसी ही हालत शरीर के अंगों की होगी।

आधुनिक जीवन शैली में व्यक्ति आँखों से गलत व अधिक काम लेता है। Computer, Mobile Phones, Video Games, Television, Cinema, पढ़ने की गलत आदतें इत्यादि की वजह से छोटे–छोटे बच्चों की आँखों पर चश्मे और आँखों के रोग बढ़ रहे हैं।

आँखों के रोग जैसे सफेद मोतिया (Cataract), काला मोतिया (Glaucoma) Myopia. Conjuctivities, Colour Blindness, and Night Blindnè (रतौंधी), इत्यादि की अवस्था में निम्नलिखित प्राकृतिक विधियों से आँखों की सेहत बढ़ा सकते है:–

1. **भोजन की आदतें :–** भूख लगने पर ही खायें। भोजन के स्वाद को बढ़ाने के लिए तेज भूख का अनुभव महत्वपूर्ण है।
2. भोजन शांत चित्त–मन से करें।
3. भोजन चबा–चबा कर खायें (Eat your Liquids and drink your solids).
4. भोजन परिमित मात्रा में ही लें अर्थात् तृप्ति डकार आने तक ही लें।
5. मानव का भोजन पौधों से आना चाहिए। किसी कारखाने, होटल, ढाबे से नहीं। भोजन में पूर्णता और ताजगी होनी चाहिए। कहा जाता है कि आँखों के लिए Vitamin-A और D, लोहा (Iron) आदि अच्छा होता है। यह विटामिन इत्यादि व्यक्ति को ताजा फल एवं सब्जियों से मिलने चाहिए क्योंकि मानव शरीर जिंदा भोजन से ही पूर्णतया लाभ ले सकता है। जो भोजन पड़ा–पड़ा बासी न हो, वह मरा हुआ भोजन (Dead Food) है। ऐसा भोजन जो कई महीनों तक बासी नहीं होता, इसको नहीं खाना चाहिए। यहां तक कि फल और सब्जियाँ भी ताजी

ही होनी चाहिए। आटा चोकर सहित, चावल बिना पालिश के और फल और सब्जियाँ छिलके सहित होनी चाहिएं। तेल Refined नहीं होना चाहिए। आँखों को लोहा (Iron), Vitamin A, D, Calcium, गाजर, पत्तेदार सब्जियों सें भरपूर मात्रा में मिल जाता है। प्राकृतिक पदार्थों को शरीर अपने साथ आसानी से आत्मसात कर लेता है और मल (Waste) को बाहर निकालने में सहायक होता है।

कारखाने में बने पदार्थों में, रासायनिक पदार्थ, Preservatives, Flavor एवं रंग इत्यादि की मिलावट की वजह से शरीर के अंगों जैसे कि गुर्दे (Kidneys), Liver, Prostate इत्यादि को नुकसान होता है।

6. पूर्ण भोजन लेने के बाद शारीरिक व मानसिक कार्य न करें। पूर्ण भोजन लेने के बाद आलस आता है। उस आलस को दूर करने के लिए, चाय, काफी या किसी और नशे का सहारा लिया जाता है जिससे शरीर का तंत्रिका तंत्र (Nervous System) कमजोर हो जाता है। पूर्ण भोजन, (अनाज) लेने के बाद थोड़ी देर आराम आवश्यक है। यदि दिन में पूर्ण भोजन (अनाज) लेने के बाद आराम करने का समय न हो तो दिन में कच्चे सलाद या फल ही लें, सायंकाल (Dinner) में पूर्ण भोजन (अनाज) वगैरह लें।

7. भोजन में नमक का प्रयोग कम करें – भोजन में नमक कम से कम अर्थात् न के बराबर लें। अधिक नमक लेते ही पानी की प्यास लगती है। मतलब नमक शरीर को Dehyderate कर देता है। Dr.Denall Atkinsen ने कहा कि नमक से आँखों के Lens में खुश्की आ जाती है और Cataract (सफेद मोतिया) का रोग हो जाता है।

8. आँखों से अधिक या अनावश्यक कार्य लेने से दुष्प्रभाव– हमारे पूर्वजों की अपेक्षा हम अपनी आँखों से अधिक कार्य लेते हैं जैसें :–

(A) बनावटी रोशनी में काम करना (Use of Artificial Light). इससे आँखों के Musclè कमजोर हो जाते हैं। Cataract युवावस्था में ही आ जाता है।

(B) फोटोग्राफी (Film developing)

(C) चलचित्रिकि Cinematography

(D) Welding का कार्य करने में, Welding Conjunctivitis होता है।

(E) Computer पर अधिक देर बैठना।

(F) Tailoring के कार्य।

(G) हस्तकला एवं कढ़ाई (Handicrafts & Embroiders) का कार्य,

(H) गहने बनाना (Jewellery Making)

(I) ईट के भट्टे या भट्टियों (Boilers, Furnaces, Kiln) में काम करने से Cataract जल्दी होता है।

(J) कारखानों में तेजाब (Sulphuric Acid, Acids, Sulphate And Sodium) का काम करना।

(K) पढ़ने की गलत आदतें – जैसे कि कम रोशनी में पढ़ना, ज्यादा देर तक पढ़ना। इस तरह की गलत आदतों से Myopic या Cataract हो जाता है।

(L) रासायनिक कारखानों में काम करने (Fertilzers or Pesticides) इत्याादि से आँखों को हानि होती है।

(M) **पढ़ना (Reading) –** अधिक पढ़ने से आँखों के ऊपर दवाब पड़ता है। सही तरीके से पढ़ने से आँखों को कोई नुकसान नहीं होता। पढ़ते समय आँखों पर दवाब नहीं पड़ना चाहिए। पढ़ाई शुरू करने से पहले थोड़े समय के लिए Palming कर लें। पढ़ते–पढ़ते कुछ समय के लिए आँखों को बन्द कर लें। पुनः पढ़ाई प्रारम्भ करें। पढ़ते–पढ़ते आँखों को कभी–कभी झपकाते रहें। इस तरह से ज्यादा समय तक बिना तनाव के पढ़ा जा सकता है। कितने समय तक पढ़ सकते हैं ऐसा कोई नियम नहीं है। अभ्यास द्वारा लगातार दो या तीन घंटे तक पढ़ सकते हैं।

(N) **टी.वी. सिनेमा देखना–** अधिक सिनेमा, टी.वी. या वीडियो (Vedio

Games) इत्यादि देखने से आँखों की दृष्टि कमजोर हो जाती है। सिनेमा देखते समय सीधे बैठकर, ठुड्डी (Chin) को सीधा रखें। टी.वी. आँखों के लेवल (Level) पर स्थापित होना चाहिए न कि बहुत ऊपर। बीच–बीच में थोड़े–थोड़े समय के लिए आँखों को झपकते व इधर–उधर भी देखते रहें। इन्टरवल (Interval) के समय आँखों को बंद करके बैठ जाएं। टी.वी. बहुत नजदीक से भी न देखें क्योंकि Radiation की वजह से दृष्टि कमजोर होती है। टीवी. को 10 फुट की दूरी से देखना चाहिए। कभी–कभी टी.वी. पर चित्र साफ दिखाई नहीं पड़ता। उस समय टी.वी. देखने से नुकसान होता है। रंगीन टी.वी. में Radiation ज्यादा होता है। टी.वी. लेटकर न देखें तो अच्छा है।

(O) सिलाई करते समय आँखें सुई पर होनी चाहिए और सुई के साथ हिलानी भी चाहिए।

9. **सही काय स्थिति –** सीधे बैठना, सीधे लेटना, और सही तरीके से चलना। रीढ़ की हड्डी (Spinal Chord) जहाँ तक हो सके सीधा रखना। आगे पीछे झुक कर बैठने–से या नर्म गद्दों पर लेटने से तंत्रिका तंत्र (Nervous System) कमजोर हो जाता है इससे आँखों की दृष्टि पर कुप्रभाव पड़ता है।

10. **विषैली दवाओं का प्रयोग –** दवाइयों के दुष्प्रभाव होते हैं। कोई भी दवा ऐसी नहीं है जिसके कुछ दुष्प्रभाव (Side Effect or After Effect) न हो। इनका दुष्प्रभाव आँखों की सेहत पर भी पड़ता है।

11. **धूम्रपान (Smoking) –** तम्बाकू (Tobacco) के प्रयोग से खून में ऑक्सीजन (Oxygen) की मात्रा कम हो जाती है। Carbon Monoxide & Carbon dioxide बढ़ जाती है। जिससे Optical Nerve की कार्यक्षमता को हानि पहुँचती है।

12. **माँ के दूध की कमी –** छोटे–छोटे बच्चों को चश्मा लगने का कारण माँ का दूध पूरा न मिलना भी होता है। माँ का दूध पीते समय बच्चे की आँखों का व्यायाम होता है। जो बोतल का दूध पीते–पीते नहीं हो सकता। माँ के दूध में जो शक्ति (Vitamins, Nutrients) होती है वह किसी भी और दूध में नहीं हो सकती। यह अनुभव में आया है कि माँ का दूध प्रचुर मात्रा में न मिलने के कारण बच्चों को छोटी उम्र में चश्मे और आँखों सम्बन्धित कई तरह के रोग लग जाते हैं। बच्चे के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर भी कुप्रभाव पड़ता है।

13. **चश्मे का प्रयोग –** चश्मा आँखों के लिए बैसाखी का काम करता है। आधुनिक जीवन शैली में युवावस्था में ही आँखों के Muscles और तंत्रिका तंत्र की कमजोरी के कारण आँखों की दृष्टि कमजोर हो जाती है। जीवन शैली में परिवर्तन करके, प्राकृतिक साधनों द्वारा आँखों की सेहत बढ़ाने की बजाय, आँखों को चश्मा रूपी बैसाखी लगा दी जाती है। व्यक्ति को जीवन भर के लिए अपाहिज बना दिया जाता है। लेकिन बड़ी उम्र में सभी प्राकृतिक उपाय करने के बाद भी यदि दृष्टि सामान्य न हो तो चश्मे का प्रयोग किया जा सकता है।

14. **शल्य चिकित्सा (Surgical Operation) –** आँखों के लिए चश्मा उतरवाने का Operation नहीं करवाना चाहिए। कोई भी Operation ऐसा नहीं है जिसके कुछ दुष्प्रभाव (Post Operation Complications) न हों। Cataract, Glaucoma etc. जैसे Operation से भी प्राकृतिक साधनों द्वारा जितनी देर तक बचा जा सकता है बचना चाहिए।

15. **Contact Lences :-** कान्टैक्ट लैंसों का प्रयोग भी आँखों के लिए हानिकारक है। आँखों में किसी बाह्य पदार्थ (Foreign Matter) को डालने से आँखें खराब हो सकती हैं। आँखों की दृष्टि भी जा सकती है। American Medical Association की सर्वे रिपोर्ट में भी ऐसा कहा गया है। लेंसों Contact Lences को रात में उतार कर रखना पड़ता

है। ताकि रात भर आँखों को ऑक्सीजन (Oxygen) मिलती रहे। मतलब यह है कि दिन में आँखों को पूरी Oxygen नहीं मिलती। ज्यादा समय तक Contact Lence का प्रयोग, आँखों की सेहत के लिए हानिकारक है।

16. **धूप के चश्में Sun Glasses –** जो व्यक्ति धूप से बचने के लिए Sun Glasses का प्रयोग करते हैं उनकी आँखें दिन की सामान्य रोशनी का सामना करने में भी असमर्थ हो जाती हैं। आँखों को सूर्य की रोशनी अति आवश्यक है। जो व्यक्ति कभी भी Sun Glasses का प्रयोग नहीं करते उनकी आँखों में धूप को सहने की शक्ति अधिक होती है। इसलिए Sun Glasses का प्रयोग करके आँखों की सेहत को नष्ट न करें।

प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा आँखों का उपचार –

मानव शरीर पाँच तत्वों से निर्मित है। जैसे लकड़ी की वस्तु की मरम्मत के लिए लकड़ी की आवश्यकता है, लोहे की वस्तु के लिए लोहा और सोने की वस्तु के लिए सोना। ठीक इसी प्रकार हमारा शरीर पाँच तत्वों आकाश, वायु, अग्नि, जल, और पृथ्वी से बने होने के कारण इसकी सफाई या मरम्मत (Repair) के लिए इन्हीं पाँच तत्वों की सहायता की जरूरत है। आँखें भी शरीर का ही एक अंग है। इन पाँच तत्वों को ठीक विधि से ग्रहण करने पर शरीर और आँखों की सेहत बढ़ा सकते हैं। व्यक्ति प्राकृतिक जीवन शैली के सिद्धान्तों व नियमों का पालन करके आँखों की सेहत को अच्छा कर सकता है।

1. खाने पीने की आदतें – (Food Habits) :-

LET THE FOOD BE THE MEDICINE AND THE MEDICINE BE THE FOOD.

खाया गया भोजन यदि ठीक से हजम हो जाए अर्थात् शरीर का भोजन को अपनाना (Assimilation) और निष्कासन (Elmination) हो

जाए तो शरीर को अन्य किसी तरह की दवाई की आवश्यकता नहीं है।

इतिहास को देखने से मालूम पड़ता है कि किसी भी देवी–देवता, राजा–महाराजा या पूर्वजों का चित्र चश्मे के साथ नहीं है। ऐस भी प्रमाण नहीं मिलता कि उनकी आँखों की दृष्टि कमजोर थी। अर्जुन का मछली की आँख में तीर का निशाना लगाना या रामायण और महाभारत में तीर कमान या निशानेबाजी द्वारा युद्ध किया जाता था। परन्तु हम देख सकते हैं कि कोई भी चश्मा नहीं लगाता था।

2. सूर्य की तरफ देखना (Sun gazing) –

आँखों की सेहत बढ़ाने के लिए रोज सुबह–सुबह सूर्य उदय होने के एक घंटे के अन्दर–अन्दर 4–5 मिनट के लिए सूर्य की तरफ देखना है। अगर सूर्य लाल या पीले रंग का हो, सूर्य को देखने से आँखों पर कोई दबाव न पड़ता हो तो नंगी आँखों से सूर्य को देख सकते हैं। यदि रोशनी अधिक तेज हो गई हो तो कोई भी हरा पत्ता जैसे केले, अशोक या पीपल के पत्ते जिससे दोनों आँखे ढक जाएं, आँखें खोल कर पत्ते में से सूर्य की तरफ 4–5 मिनट तक देखें। पीले या सूखे पत्तों का प्रयोग न करें।

3. सूर्य–स्नान –

आँखों की अच्छी सेहत के लिए विटामिन डी की आवश्यकता होती है, जो सूर्य की रोशनी से मिलता है। सूर्य स्नान से शरीर को विटामिन डी के अलावा कैल्शियम (Calcium) और फास्फोरस (Phosphorus) भी मिलता है। शरीर को लाभ सूर्य की रोशनी से मिलता है गर्मी से नहीं। सवेरे 9 बजे से पहले या शाम को 5 बजे के बाद की धूप किसी प्राइवेट जगह पर नंगे शरीर को लगने दें। सूर्य–स्नान की सम्पूर्ण विधि इस विषय पर पुस्तक Sun Light For Health से जानिए।

4. सूर्य नमस्कर –

यह आसन सूर्य–स्नान व शारीरिक व्यायाम दोनों का संगम (Two-In-One) है। इस आसन के करने से पाचन तंत्र की शक्ति बढ़ती है।

Liver, आमाशय (Stomach), Spleen, Intestine की मालिश होती है। Digestive System टोनअप (Toneup) होता है। आँखों की सेहत बढ़ती है।

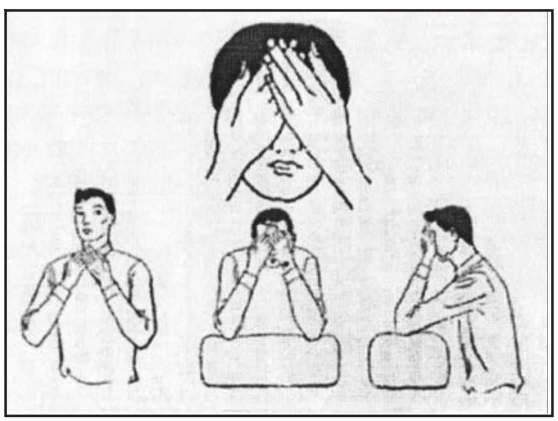
5. जल–क्रिया –

(क) ठंडें पानी के छीटें आँखों पर (एक समय 40–50 बार) दिन में 2–3 बार लगाएं।

(ख) ठंडे पानी की गीली पट्टी– आँखों पर ठंडे ताजे पानी की पट्टी सोते समय, अल्प आराम करते समय 15–20 मिनट के लिए दिन में 2–3 बार लगाएं। इससे आँखों के मसल्स (Muscles) को आराम मिलेगा। तनाव दूर होगा। आँखों की तरफ तापमान कम होने पर खून का दौरा बढ़ने से लाभ होगा।

(ग) सब्जियों की पुल्टिस – आँखों पर तरह–तरह की सब्जियों को कद्दूकस करके (जैसे कि गाजर, खीरा, केले का डण्डा या कड़ी पत्ता) पीस कर आँखों को बंद करके रख लीजिए फिर उसके ऊपर कोई सूती कपड़ा बांध दीजिए। आधे घंटे से दो घंटे तक रख सकते है। आँखों की सेहत बढ़ेगी, सफेद मोतिया, काला मोतिया, चश्में का प्रयोग, लालिमा, खुजली आदि में लाभ होगा।

(घ) मेरूदण्ड स्नान (Spinal Tub Bath) – इस कुदरती स्नान की



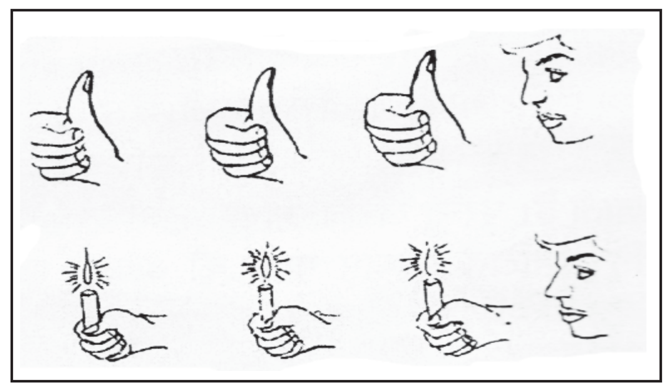
खोज मेरे दादा गुरू पंडित आचार्य के.लक्ष्मण शर्मा जी ने की है। इस स्नान को लेने से आँखों को बहुत ही चमत्कारी लाभ मिलता है। इस स्नान को लेते समय आँखों पर ताजा पानी की पट्टी भी रख लेना चाहिए। ऐसा करने से Nervous System टोन अप होता है तथा आँखों के बहुत से रोग ठीक होते हैं। टब में लेटने की विधि हमारी इसी पुस्तक के पेज न.(112) पर देख सकते हैं।

6. प्राणायाम – गुरू देव जी द्वारा बताए गए अहिंसक प्राणायाम को सुबह–शाम 15–20 मिनट के लिए करें। प्राणायाम से Nervous System Tone up होगा। आँखों की सेहत बढ़ेगी।

7. पामिंग (Palming) – आँखों को बन्द करके दोनों हथेलियों से ढक दीजिए। जैसे कि नीचे चित्र में दिखाया गया है। आँखों पर किसी प्रकार का दवाब नहीं आना चाहिए। बन्द आँखों से काले अंधेरे को देखना है। Palming से तनाव (Stress & Strain) में बहुत लाभ मिलता है।

8. व्यायाम–निम्नलिखित व्यायामों को आराम से कुर्सी या जमीन पर बैठकर करने से आँखों की खिंची हुई या सिकुड़ी हुई नसों को आराम दिया जा सकता है :–

(1) सीधा बैठकर गर्दन सीधे रखते हुए आँखों पर जोर दिये बिना आँखों को जितना हो सके ऊपर और नीचे करें। जैसे–जैसे आँखें



ठीक होने लगेंगी वैसे ही आँखें ज्यादा ऊपर–नीचे होने लगेंगी। यही प्रक्रिया दाई और बांई ओर भी दोहरायें।

(2) अपने सीधे हाथ की पहली उंगली को कम से कम 8 इंच की दूरी पर आँखों के सामने रखें। फिर उसी की सीध में दरवाजे या खिड़की या कोई बड़ी चीज को देखो। फिर एक के बाद एक करते हुए दोनों को क्रम से देखें। फिर कुछ सेकण्ड आँखों को आराम देकर पुनः करो।

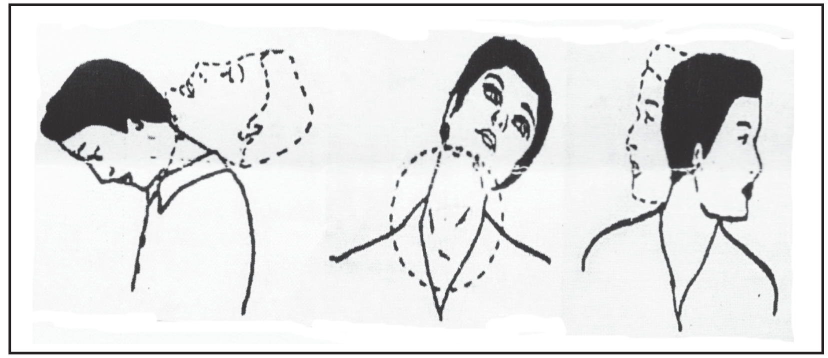
(3) अपने एक अंगूठे या छोटी जलती हुई मोमबत्ती को थोड़ी दूर पर सामने रखें। उसे गौर से देखते हुए धीरे–धीरे पास लाएं। आँखों के पास आने पर चीज स्पष्ट नजर आएगी। फिर अंगूठे या मोमबत्ती को वापस ले जाएं। यह क्रिया पाँच बार दोहराएं।

(4) आँखों की पुतली को धीरे–धीरे गोल–गोल घुमाइये। जैसे घड़ी की सुइयाँ घूमती है। इस क्रिया को एक बार घड़ी की दिशा में और एक बार उल्टा (Clock Wise तथा Anti Clock Wise) घुमाइये। इस क्रिया को 3–4 बार करें।

(5) Squeezing - आँखों को कस कर बन्द करना व खोलना। इससे आँखों को तुरन्त आराम मिलता है और आँखों की रोशनी भी बढ़ती है। ज्यादा गौर से देखने पर आँखें ऐंठ जाती हैं। इस ऐंठन को दूर करने के लिए यह प्रक्रिया की जा सकती है।

(6) याद्दाश्त और कल्पना शक्ति भी आँखों की रोशनी बढ़ाने में मदद कर सकती है। किसी एक चीज को गौर से देखो, उसका रंग इत्यादि बारीकी से देखो और फिर आँखें बंद करके किए हुए निरीक्षण की तस्वीर बनाओ। इस प्रक्रिया को बार–बार (चश्मा उतारकर) दोहराओ।

(7) Blinking - आँखों को बार–बार झपकाना चाहिए। सही आँखें अपने आप झपक जाती हैं। परन्तु खराब आँखें अकड जाती हैं तो उन्हें जानबूझ कर झपकाना पड़ता है।



9. निम्नलिखित व्यायाम गर्दन की अकड़ी हुई नसों को आराम देने के लिए हैं। इन्हें सुबह पांच मिनट के लिए कीजिए–

(1) सीधे खड़े होकर हाथों को ढीला छोड़ें और कंधों को ऊँचा उठाइए और जितना हो सके उतना पीछे की तरफ खींचें फिर धीरे–धीरे सीधा हो जाइए फिर दुबारा करें।

(2) गर्दन को ढीला छोड़ते हुए सिर को जितना हो सके उतना आगे छाती पर लगाइए और धीरे–धीरे जितना पीछे की तरफ झुका सकें उतना झुकाइए। इस प्रक्रिया को एक मिनट तक करें।

(3) सिर को आगे की तरफ झुकाकर पहले सीधे कंधे की तरफ घुमाइए फिर वापस छाती से घुमाते हुए उलटे कंधे तक ले जाएं। यही प्रक्रिया उलटे कंधे से भी दोहराएं।

(4) गर्दन को बिना झुकाए पहले सीधे कंधे की तरफ मोड़ें। फिर वापस सीधा करते हुए उलटे कंधे की तरफ मोड़ें। इन व्यायामों से आँखों और गर्दन की अकड़ी हुई नसों को आराम मिलता है और खून का दौरा बढ़ता है।

बच्चों की देखभाल

छोटे बच्चे का स्वास्थ्य माँ के स्वास्थ्यस्तर पर निर्भर करता है क्योंकि शिशु को माँ के दूध पर ही निर्भर रहना है। सबसे पहले शिशु की

माँ अपनी आदतों को सुधार कर प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाए। जन्म से ही बच्चों को माँ के दूध पर ही रखना चाहिए। **माँ के दूध में बच्चे के शरीर को विकसित करने की और रोगों से दूर रखने की सभी तरह की औषधियाँ तथा पोषण तत्त्व मौजूद हैं।** स्तनपान के पहले जब बच्चा जागा हुआ हो और पेट लगभग खाली हो, तब इसको थोड़ी देर के लिए पेट के बल लिटा दें। ऐसी अवस्था में बच्चा सिर को उठा कर ऊपर की ओर देखेगा जिससे बच्चे को भुजंगासन, शलभासन तथा धनुरासन का लाभ स्वतः ही प्राप्त होगा। अतः जन्म के पाँच–छह दिन बाद से ही बच्चे को इस स्थिति में प्रतिदिन तीन या चार बार रखें। जन्म के लगभग सवा महीने तक शिशु की आँखों में तेज रोशनी का प्रकाश बहुत नुकसान करता है। इसी कारण पुराने दिनों में बच्चे को सवा महीने से पहले कमरे से बाहर नहीं निकाला जाता था। कमरे के अन्दर हवा, धूप और हल्की रोशनी का प्रबन्ध होना चाहिए।

बच्चे को पहले छः महीने केवल माँ के दूध पर ही रखना चाहिये। माँ का दूध कम–से–कम दो वर्ष तक देते रहें। उसके बाद तीसरे वर्ष माँ के दूध के साथ–साथ छः महीने के बाद ताजे फलों और सब्जियों के रस, नारियल पानी अथवा सब्जियों के सूप एक–एक करके देना शुरू करें। उसके बाद दांत आने पर मौसम की सब्जियाँ और फल देने चाहिए। एक वर्ष के बाद रसाहार के साथ–साथ उबली हुई सब्जी और फल दे दें। नारियल की गिरी के दूध में केला या पपीता दे सकते हैं। डेढ़ वर्ष के बाद उबली हुई सब्जी के साथ चिउड़ा भिगोकर दे सकते हैं। उबला हुआ आलू, सब्जियों की खिचडी या सब्जियों का दलिया दे सकते हैं। 2 वर्ष के बाद धीरे–धीरे सामान्य भोजन दे सकते हैं। स्कूल (School) जाते समय बच्चों को निम्नलिखित भोजन दोपहर के भोजन (Lunch Break) के लिए दें :–

1. संयुक्त रोटी (गाजर, पालक, मूली, नारियल गिरी आदि में बनी कोई सी रोटी) के साथ 'सलाद' और नारियल की गिरी।

2. अंकुरित दालों (मूँग, मोठ, चना, राजमा, मूँगफली) के साथ कद्दूकश की हुई नारियल की गिरी, खीरा, टमाटर, धनिया आदि को बारीक काटकर डाल दें। चाहें तो साथ में कम मात्रा में किशमिश या खजूर भी दे सकते हैं। कभी–कभी ब्राउन ब्रैड में आलू डालकर टोस्ट (Toast) बनाकर दे सकते हैं।
3. अगर बच्चा ब्रैड खाने की जिद्द करे तो कभी–कभी ब्राउन ब्रैड में कच्ची सब्जियों का 'सलाद' और कद्दूकश की हुई नारियल की गिरी मिलाकर सैंडविच बना कर दें।
4. मौसम के फल तथा साथ में कच्चे नारियल की गिरी और कम मात्रा में भिगोये हुए मेवे (Dry Fruits) दे सकते हैं। स्कूल से आने के बाद भोजन (**रोटी–सब्जी और सलाद**) या फल अथवा फलों के रस दे सकते हैं। शाम को भी बच्चे की माँग होने पर फल या फलों के रस अथवा कच्चे नारियल की गिरी का दूध, भिगोये हुए सूखे मेवों का दूध, खजूर डालकर दे सकते हैं। रात के भोजन में रोटी–सब्जी व सलाद।

धन से वस्तु श्रेष्ठ है, वस्तु से मनुष्य श्रेष्ठ है, मनुष्य से विवेक श्रेष्ठ है और विवेक से भी सत्–तत्त्व (परमात्मा) श्रेष्ठ है। मनुष्य जन्म उस सत्–तत्त्व को प्राप्त करने के लिए ही है।

– स्वामी राम सुखदास जी महाराज
("अमृत बिन्दु" नामक पुस्तक अनुसार)

लाभान्वित व्यक्तियों के अनुभव

केश (बालों की) चिकित्सा



कुछ समय पहले की बात है कि मेरे सिर के बाल झड़ने शुरू हो गए। पहले तो मैंने इस और कम ध्यान दिया। लेकिन मेरी धर्मपत्नी के कहने पर मैंने देखा कि सिर में गोलाई के आकार का भाग खाली हो गया यानी गोलााई के आकार का सिर के अन्दर का भाग दिखाई देने लगा। मैने धर्मपत्नी को समझया कि मैं इसे अपने आप ठीक कर लूंगा। लेकिन वह नहीं मानी और कहने लगी आप मेरे साथ चलकर किसी चिकित्सक को दिखाओ। मैंने बात मान ली और वह मुझे अपने साथ किसी चिकित्सक के पास ले गयी। वह उनसे पहले परिचित थी। उन्होंने बताया कि आपके बालों में एक विशेष प्रकार की बीमारी हो गयी हैं। आपके बाल एक विशेष प्रकार के कीड़े खा रहे हैं। इसका इलाज लम्बा है। मैनें चिकित्सक को समझाया कि आप मुझे इस इलाज को शुरू करने से पहले एक महीने का समय दो। वे मेरी बात सुनकर कहने लगे कि एक महीने बाद आपके बाल बिल्कुल खत्म हो जाएंगे। मैं उनकी बात अनसुनी कर वहां से चल पड़ा। घर आकर मैंने श्री मोहन गुप्ता जी से इस विषय पर बात की। उन्होंने मेरी बात सुनकर कुछ टिप्स दिए जैसे नारियल का तेल व नींबू का रस माप कर बराबर मात्रा में मिलाकर रात को हाथ से सिर में मालिश करें और सुबह रीठा, आंवला, शिकाकाई का पाउडर (रात का भिगा हुआ) से अपना सिर धो लें और प्राकृतिक जीवन शैली अपनाएं। प्राकृतिक भोजन लें। मैनें उनकी बात मानी। देखा कि कुछ समय बाद मेरे सिर के बाल झड़ने बन्द हो गए और बाद में नए बाल भी उग आए। हम लोग जीवन शैली में छोटी बीमारियों

से घबरा कर इधर–उधर भागते हैं। प्राकृतिक जीवन शैली में हर बीमारी का पक्का इलाज है।

राधेश्याम गुप्ता
Mob. 965047138

मस्तिष्क के थक्के से मुक्ति मिली

मुझे सन् 2006 में भयानक उल्टी और अतिसार का अटैक हुआ और चक्कर आने लगे, चलना भी मुश्किल हो गया। उपचार के लिए मेरे घर वाले मुझे महाराजा अग्रसैन अस्पताल ले गये। डाक्टरों ने मेरी हालत देखकर मुझे आई.सी.यू. में भर्ती कर दिया और वहां पर मेरा दवाओं से इलाज शुरू हो गया। जांच (MRI) करने पर मालूम हुआ कि मेरे मस्तिष्क में क्लाट है।

मेरी अवस्था को देखते हुए मेरा आप्रेशन न करके दवाओं के आधार उपचार किया। 6 दिन बाद मुझे प्राइवेट कमरे में भेज दिया। 15 दिन कमरे में दवा देने के बाद मुझे छुट्टी दी गयी और साथ में दवा खाने की सलाह दी गयी। अब मैं घर में बिस्तर से बन्ध गया। शरीर में कमजोरी इतनी हो गयी कि शौचालय तक छड़ी के सहारे भी चलना मुश्किल हो गया। एक महीने बाद फिर से पहले वाला सिलसिला अर्थात् उल्टी, दस्त और चक्कर आना शुरू हो गया। फिर वही अस्पताल का आई.सी.यू. और प्राईवेट कमरे में फिर 15 दिन रहना पड़ा। घर में आने के बाद 6 गोली रोज खानी थी। मुझे कमजोरी होने लगी। जिससे मुझे 10 कदम चलने पर सांस फूलने लगता। यह प्रोग्राम 5 साल तक चला और मैं निराश हो गया।

अचानक मेरे सुपुत्र कैलाशी जी ने मेरे घर पर सलाह दी कि प्राकृतिक जीवन पद्धति का सहारा लेकर देख लें। कैलाशी जी प्राकृतिक जीवन शैली से जुड़े हुए हैं। श्री मोहन गुप्ता जी के सहयोगी हैं और उन्हें इस जीवन शैली में अटूट विश्वास है। मोहन गुप्ता जी निपुण प्राकृतिक जीवन शैली के व्यक्ति हैं जो निःस्वार्थ इस सेवा में कई वर्षो से जुड़े हुए

हैं। मुझे उन की सलाह से कैलाशी जी कच्चे सफेद पेठे और केले के डंडे का रस प्रातः सेवन करवाते और 11 बजे नारियल पानी पिलाते। दोपहर में चोकर सहित आटे की दो कंपोजिट रोटी भोजन में देते। यह दिनचर्या लगभग 6 महीने तक चली। इससे मुझे चमत्कारी लाभ हुआ। अब मैं बिना थके हुए 10 कि.मी. तक पैदल चल सकता हूं। यह सब मेरे सुपुत्र की सेवा और मोहन जी के मार्ग दर्शन से ही हुआ है। मैं इन दोनों का अति धन्यवाद करता हूं और आभारी हूं। प्राकृतिक जीवन पद्धति के उपचार से बहुत बड़ा लाभ हुआ।

मेरी टांगो की त्वचा पर खुजली और चकत्ते भी कई वर्षो से थे वह भी इस दौरान में ठीक हो गए। क्योंकि प्राकृतिक जीवन शैली में किसी रोग विशेष का उपचार नहीं किया जाता बल्कि रोगी के पूरे शरीर की चिकित्सा की जाती है। रोग के इलाज के बहाने शरीर के अन्दर जो भी रोग होते हैं ठीक हो जाते हैं। क्योंकि शरीर के भीतर जमा विजातीय द्रव्य प्राकृतिक जीवन शैली से निकल जाते हैं।

आर.एस.गुप्ता,

पश्चिम विहार, दिल्ली। आयु 74 वर्ष

दमा (अस्थमा)



1. मेरी बीमारी की शुरुआत 1989 से हुई। सबसे पहले मुझे खाँसी हुई थी। कई दिन दवा खाने के बाद जब खाँसी कुछ कम हुई तो जुकाम व आँखों में खुजली शुरु हो गई। शुरु में कुछ महीनें मैंने आयुर्वैदिक दवा खाई। परन्तु जब बीमारी नियन्त्रित नहीं हुई तो एलोपैथिक दवा खानी शुरु कर दी। एलोपैथिक दवा ने खाँसी को दबा दिया जिससे बाद में दमे की शिकायत (Asthmatic Problem) रहने लगी।

मैंने अपनी बीमारी को ठीक करने के लिये आयुर्वैदिक, होम्योपैथिक, एलोपैथिक, एक्यूप्रेशर, योगासन, खीर में दी जाने वाली दमे की दवाई व हैदराबादी मछली वाली दवा आदि सभी यत्न किए, परन्तु मैं ठीक नहीं हो पाया। दवाईयों ने शरीर को इस प्रकार नाजुक बना दिया कि बाजार का खाद्य वस्तुओं की तो बात छोड़िए, ज्यादातर सलाद व फल भी बन्द हो गए। 2001 तक मैं साईनस (Sinus) का रोगी रहा। 26 जून 2001 से मैंने मोहन जी द्वारा सिखाए जा रहे "प्राकृतिक चिकित्सा के कार्यक्रम" के अनुसार प्राकृतिक चिकित्सा शुरु की। 25 जून, 2001 अन्तिम दिन था, जब मैंने दवाई ली। उस दिन के बाद आज तक मैंने किसी प्रकार की कोई दवा नहीं ली है।

आज मैं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहा हूँ। 'प्राकृतिक जीवन पद्धति' पर चलते हुए आज **मुझे दुनिया का हर खाद्य पदार्थ माफिक आ जाता है।** जब कभी तीव्र रोग आ जाता है तो मैं उसे प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा बिना दवा स्वयं ठीक कर लेता हूँ।

–अरविन्द कौशिक

(Lecturer) C-63,

राजधानी पार्क, नांगलोई, दिल्ली।

मो. 09810626291

प्राकृतिक चिकित्सा से दमे का इलाज



2. मेरा नाम निशा खुराना है। मैं पेशे से एक अध्यापिका हूँ। लगभग पाँच साल से मैं दमा (Asthama) की मरीज रह चुकी हूँ। सर्दी और जुकाम तो रहता ही था, पर कब उसने दमें का रूप ले लिया, पता ही नहीं चला। इन पाँच सालों में मैंने काई एलोपैथिक डॉक्टर नहीं छोड़ा। जो जहाँ कहता था, वहाँ जाते थे, कोई बड़ा विशेषज्ञ (Specialist) नहीं छोड़ा। समय–समय पर जैसे मौसम में बदलाव आता तब मैं अस्पताल में ही होती थी। रोज वहाँ नसों में 5–6 इंजेक्शन लगते

थे और साथ ही तीनों समय एन्टीबॉयटिक के साथ 5–7 गोलियाँ लेती थी। लगभग तीन साल एलोपैथिक के बाद होम्योपैथिक दवा लेनी शुरू की जोकि अटैक की हालत में बिल्कुल काम नहीं आती थी। फिर से वही Injection or Inhalers किसी ने कहा कि यह आयुर्वेदिक दवाई का कोर्स है जिससे दमा जड़ से ठीक हो जाएगा, पर उस दवाई का भी सिर्फ कुछ समय तक असर हुआ और बाद में फिर पहले जैसी हालत हो गई।

अटैक की हालत में 18 फरवरी 2012 को मैं भगवान महावीर अस्पताल में दाखिल हुई थी, तब मुझे वहाँ के सीनियर डॉक्टर ने कहा कि हम तुम्हारी दवाईयाँ कम तो नहीं कर सकते और इस तरह की हालत में दवाईयाँ छोड़ी भी नहीं जा सकती।

जब मैं वहाँ से डिस्चार्ज हो रही थी, तो उन्होंने मुझसे कहा कि तुम मोहन गुप्ता जी से जाकर मिलो वह प्राकृतिक जीवन शैली (Natural Life Style) के प्रचारक हैं। वह ही तुम्हारी सारी समस्याओं को दूर कर सकते हैं। दवाईयाँ भी छुड़वा सकते हैं।

20 फरवरी 2012 को मैं मोहन गुप्ता जी के सम्पर्क में आई,वहाँ अपनी समस्या बताई और अनेकों हफ्ते प्रोग्राम सुने और साथ ही अपने खाने–पीने की आदतों में परिवर्तन किया और एक विशेष प्रकार की दिनचर्या से अपनी जीवन शैली में परिवर्तन पाए। आज मैं बिना किसी दवाई तथा Inhalers के बिल्कुल स्वस्थ हूँ और मैं यह आशा करती हूँ कि जब तक जीवित हूँ इसी जीवन शैली का अनुसरण करूँगी और भविष्य में इसके प्रचार एवं प्रसार में तथा मानव कल्याण में अपना योगदान देती रहूँगी।

निशा खुराना

मो- 9212005272

सिनेमा या टीवी देखने से चार हानियाँ होती हैं–

1. चरित्र की हानि 2. समय की हानि 3. नेत्र ज्योति की हानि 4. धन की हानि।

(–स्वामी रामसुखदास जी महाराज, "प्रश्नोत्तरमणिमाला" नामक पुस्तक से)

नजला, जुकाम (Allergy)



3. सन् 1994 से 1997 तक मुझे कुछ नाक की तकलीफ थी जैसे नाक में पानी आना, छींकें आते रहना आदि। हर तरह का इलाज करवाने पर भी परेशानी कम नहीं हुई।

फिर मुझे श्री स्वामिनाथन् जी के प्रोग्राम का पता चला। मैंने लगातार 20 दिन प्रोग्राम सुना। मैं समझ गया कि गलती कहाँ हो रही है। भगवान् (वैद्यनाथ) पर भरोसा रखते हुए निर्भय होकर अपनी दिनचर्या में परिवर्तन किया। प्रभु कृपा से पता नहीं रोग कहाँ चला गया।

बाद में श्री मोहन गुप्ता जी का साथ मिला और सेवा आरम्भ हुई। **Natural Life Style** संस्था से निरन्तर सम्बन्ध बना हुआ है, लाभ लेता रहता हूँ और सहयोग भी करता रहता हूँ।

हम सब परम सौभाग्यशाली हैं कि हम अपना कल्याण कर सकते हैं और स्वास्थ्य पा सकते हैं। **स्वास्थ्य के नियमों का पालन न करने पर दण्ड स्वरूप रोग आते हैं और स्वास्थ के नियमों का पालन करने पर उपहार स्वरूप निरोगता का फल मिलता है।** कलयुग का मानव आहार और औषधि में ही उलझा हुआ है जबकि कहा भी है– लंघनं परम औषधं (उपवास सबसे बड़ी दवाई है)।

Laughter is the best Medicine, Fasting is the supreme Medicine.

समझकर करने से परिणाम ठीक आता है। जागरुक होकर जिम्मेदारी से कार्य करेंगे तो लाभ अवश्य होगा।

स्वास्थ्य के लिए– (1) कमर सीधी, (2) श्वास गहरा, (3) सात्विक आहार, (4) सकारात्मक सोच, (5) साधना में लगे रहें।

उच्चतर स्वास्थ्य के लिए– (1) सहनशील, (2) स्नेहशील, (3) श्रमशील बनें। केवल विवेक पूर्ण जीवन जीने से ही स्वास्थ्य मिलता है।

–डॉक्टर अशोक कुमार तनेजा (MBBS)

उच्च रक्तचाप (Hyper tension)

4. मुझे काफी समय से उच्च रक्त चाप (High B.P.) और प्रोस्टैट ग्रंथी की तकलीफ थी। मैं योगाभ्यास भी कई वर्षों से यहाँ के 'श्री राम शरणम्' में स्वयं करता था और करवाता भी था। पर मेरा उच्च रक्तचाप ठीक नहीं हुआ। फिर अचानक मेरे पास ऐसी राम कृपा हुई कि मैं दिल्ली में मियाँवाली नगर के पार्क में योग करने गया था। वहाँ पर श्री मोहन गुप्ता जी ने 'बिना दवाई के प्राकृतिक चिकित्सा' का कैम्प लगाया था। मैंने भी मई 2006 में पाँच दिन रहकर प्राकृतिक जीवन पद्धति को प्रारम्भ कर दिया और दवाई छोड़ दी। दो महीने बाद चैक करवाया तो मेरा उच्च रक्त चाप ठीक हो गया। मेरा वजन 18-19 किलो कम हो गया, पहले तो कई दिन कमजोरी महसूस हुई, चक्कर भी आए, बाद में सब ठीक हो गया। मेरी पैन्ट ढीली हो गई। अब मैं बिलकुल ठीक हूँ। और कोई कमजोरी नहीं रही। मेरे घुटनों का दर्द भी अब ठीक है। पेशाब की तकलीफ बिलकुल नहीं है। मुझे कब्ज व गैस की शिकायत थी। कई किलो त्रिफला भी खा लिया, जंग हरड़ भी खाई। B.P. के लिये कई साल होम्योपैथी दवाई भी खायी थी। आयुर्वैदिक दवा भी खाई, पर रक्तचाप ठीक नहीं हुआ। यहाँ तक कि एलोपैथिक दवाई से भी रक्तचाप नियंत्रित (Control) नहीं हुआ। अब बिलकुल ठीक है– मेरे दाँतों और मसूड़ों में रेशा था वह भी ठीक है। मैं आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी और श्री मोहन गुप्ता जी का बड़ा आभारी हूँ। मेरे जैसे साधारण आदमी के कहने पर अबोहर में श्री गुप्ता जी अपने साथियों के साथ अगस्त 2006, से 2013 तक लगातार आठ बार हर साल, दो–दो दिन का **'बिना दवा निरोग रहने की कला 'प्राकृतिक जीवन शैली' का कैम्प लगाया।** जिससे यहाँ पर कई भाई–बहनों को लाभ हुआ व रोगों से छुटकारा मिला। मेरी सबसे प्रार्थना है कि इस पद्धति को अपनाएं और दूसरों को भी इसकी प्रेरणा दें। जिससे इस परमेश्वर के जगत में ज्यादा–से–ज्यादा साधक रोग रहित होकर प्रभु की प्राप्ति करें।

–के.के. सिंगला, (Lecturer), राजकीय उच्चतम माध्यमिक विद्यालय, अबोहर, निवासी–गली नं. 2/4, विहार सीतो रेलवे फाटक के पास, अबोहर (पंजाब)–152116 फोन : 0946411381, 06136-227381

एसिडिटी (Acidity)

5. सही मार्गदर्शन हो, अपने–आप में दृढ़ संकल्प हो और प्रभु की कृपा हो तो कुछ भी मुश्किल नहीं है। इस दुनियाँ में पिछले 27 सालों से होम्योपैथिक पद्धति में प्रैक्टिस कर रहा हूँ। न जाने कितने ही मरीज सम्पर्क में आए। शत–प्रतिशत परिणाम तो प्रभु के पास ही है। हमारे गलत खान–पान, गलत रहन–सहन एवं गलत सोच–विचारों की वजह से ही दिन प्रतिदिन बीमारियाँ बढ़ती ही जा रही हैं। जरूरत है सही मार्ग दर्शन की ताकि इस भाग–दौड़ की जिन्दगी में बीमारियों से छुटकारा पाया जा सके। आजकल सभी तुरन्त नतीजा चाहते हैं। इसी चक्र में बीमारियों के जाल में फँसते जा रहे हैं।

श्री मोहन गुप्ता जी के सान्निध्य में एक प्राकृतिक चिकित्सा शिविर 9-10 सितम्बर 2007 को अबोहर में आयोजन किया गया। मुझे भी कैम्प में भाग लेने का सुनहरा मौका मिला। दो दिन के इस कैम्प में बहुत–सी नई बातें जानने सीखने को मिलीं। मैं मैडिकल लाइन में होने के बावजूद पिछले 36 साल से 'एसिडिटी' से पीड़ित था। कुछ बातों द्वारा अपनी जीवन शैली बदलने से मैं अब शत–प्रतिशत ठीक हूँ। लेकिन ऐसा नतीजा पाने के लिए दृढ़ संकल्प का होना जरूरी है। मैंने उसी पथ पर चलते हुए वही किया जो गुप्ता जी ने कैम्प में सभी से करने को कहा। नतीजा आपके सामने है। मेरा सभी से अनुरोध है कि हमें इस पंक्ति पर ध्यान रखते हुए, अपना जीवन–यापन करना चाहिए।

"We should eat to live and not live to eat"

–डॉ. पाल मदान 'प्रोफैसर होम्योपैथिक मेडिकल कालेज', अबोहर (पंजाब)

कमर दर्द और चर्म रोग (Bachache and Skin diseare)

6. हरीॐ, मेरा नाम सुनील कैलाशी है। मुझे कई वर्षों से कमर में दर्द एवं पूरे शरीर में खुजली रहती थी। पाखाने में आधा घण्टा लगता था, फिर भी पेट साफ नहीं हो पाता था। इस प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने के तीन महीनें में उपरोक्त रोगों से छुट्टी मिली 19 किलो वजन कम हुआ एवं $2^1/_2$ इंच कमर कम हुई। अब पहले से ज्यादा स्फूर्तिवान अनुभव करता हूँ। मैं प्रभु से प्रार्थना करता हूँ कि शेष जीवन इसी सिद्धान्त को अपनाते हुए हर पल आनन्दानुभूति में बीते। मेरा सभी स्वास्थ्य चाहने वालों से निवेदन है कि वे भी इस सिद्धान्त को अपनाते हुए पूर्ण स्वास्थ्य लाभ पांए।

–सुनील कैलाशी (उद्योगपति)–

203, G.F. स्टेट बैंक नगर, मीरा बाग, पश्चिम विहार, नई दिल्ली–63,

फोन : 20446138 मो. 9810262774

मोटापा (Over Weight)

7. मेरे जीवन का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण क्षण 15 अगस्त 2006 की वह शाम था, जब श्री मोहन गुप्ता जी की ओर से अबोहर में प्राकृतिक चिकित्सा विधियों पर निःशुल्क प्रवचन किया गया। उनके द्वारा बतायी गई प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी बातों का मेरे मन पर इतना गहरा प्रभाव पड़ा कि मैंने उसी क्षण उन प्रकृति सम्बन्धी अमूल्य बातों को अपने जीवन में अपनाने का प्रण ले लिया। मैंने उन विधियों को अपनाकर अपना 23 किलो वजन कम कर लिया और पूर्णरूप से स्वस्थ हो गया। गलत खान–पान व गलत रहन–सहन ही बीमारियों का मूल कारण है। **प्राकृतिक चिकित्सा विधियों द्वारा हर बीमारी का इलाज सम्भव हैं** जिस तरह 15 अगस्त 1947 के दिन भारत देश अंग्रेजी शासन की बेड़ियों से छूट पाया था, उसी तरह 15 अगस्त 2006 के दिन मैंने भी गलत

खान–पान की आदतों रूपी बेड़ियों से छुटकारा पाया। श्री गुप्ता जी द्वारा इस विषय पर लिखी गई पुस्तक से हमें विश्वास हैं कि उनकी यह पुस्तक संसार के प्रत्येक वर्ग के लोगों के लिये लाभकारी सिद्ध होगी और इसमें वर्णित स्वास्थ्य ज्ञान को पढ़कर लोग प्रकृति की ओर मुडेंगे तथा अनुभव में उतारकर स्वस्थ रहेंगे। हम परमात्मा से प्रार्थना करते हैं कि श्री गुप्ता जी को दीर्घायु प्रदान करें और वे इसी तरह निःस्वार्थ भाव से लोगों की सेवा करते रहें।

–मोहन लाल कम्बोज– लेक्चरर (कॉमर्स)

राजकीय उच्चतम माध्यमिक विद्यालय, गाँव–खुईयाँ सारवर (Khuian Sarvar), अबोहर (पंजाब)

संतान प्राप्ति (Conceive)

8. सन् 2000 में मैं और मेरे पति अपनी समस्या का समाधान पाने के लिए श्रद्धेय आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी से मिले। समस्या थी विवाह के चार वर्ष पश्चात् भी संतान की प्राप्ति ना होना। करीब दो घण्टे तक उन्होंने हमें विस्तार और सरल रूप में हमारी दिनचर्या में खान–पान, आसन–व्यायाम, सुविचारों का मनन, ईश्वर प्रार्थना और जल चिकित्सा के विषय में ज्ञान दिया। जिसे हम दोनों ने ही यथावत् पालन किया। उनके द्वारा दी गई पुस्तकों को पढ़ते हुए और उनसे व उनके शिष्यों से फोन द्वारा सम्पर्क साधकर शरीर पर उत्पन्न होने वाले रोग निवारक संकट (Healing Crisis) के समय मनोबल को गिरने नहीं दिया। दृढ़ता से जीवन में इस रास्ते पर चलते रहे। फलस्वरूप एक साल के अन्दर ही हमें पुत्र की प्राप्ति हुई। आज मैं दो बच्चों की माँ हूँ और उन्हें भी इन्हीं नियमों द्वारा पालने के प्रयास में सतत् जुड़ी रहती हूँ।

–भूपिंदर भार्गव, फ्लैट नं. 272. GH-4, पश्चिम विहार, दिल्ली–87 फोनः 09312607002, 25252015

पित्ताशय की पथरी (Gall Bladder Stone)

9. 54 वर्ष की आयु में मुझे पता लगा कि गॉल ब्लैडर (पित्ताशय) की पथरी है। एक बार उसके दर्द की स्थिति में मुझे नर्सिंग होम में भर्ती कराया गया। उससे पहले मुझे कोई तकलीफ नहीं थी। दर्द इतना ज्यादा था कि पूरे पेट पर सूजन आ गई थी। डॉक्टर ने तुरन्त ऑपरेशन की सलाह दी। तब मुझे मेरे बेटे के दोस्त ने ऑपरेशन न कराने की सलाह दी, क्योंकि गॉल ब्लैडर निकालने के बाद आदमी अपाहिज के समान हो जाता है। उसने मुझे मोहन गुप्ता जी से सम्पर्क करने के लिए कहा। गुप्ता जी की क्लास में मार्ग दर्शन पाने के बाद, उनके बताए तरीके से खान–पान बदलने से तथा पानी की पट्टी और प्राणायाम से कुछ समय में ही सूजन खत्म हो गई। दर्द ठीक हो गया। एक साल बाद हमने दूसरा अल्ट्रासाउण्ड करवा के देखा तो स्टोन खत्म हो गया था। पिछले पाँच साल से मुझे दुबारा कोई दर्द नहीं हुआ। अब मैं बिना दवाईयों के जीवन जीना सीख गया हूँ। इसके बाद मैंने अपने परिवार को बिना दवाईयों के हर प्रकार की बीमारी को ठीक करने का तरीका बताया। अब मेरा परिवार भी प्राकृतिक चिकित्सा का चमत्कार जान गया है। मैं एक बात और बताना चाहता हूँ कि मेरे बेटे की खुद की केमिस्ट–शॉप है। वह भी प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में और लोगों को भी सलाह देता है जिससे प्राकृतिक चिकित्सा (बिना दवाई की चिकित्सा) द्वारा हर आदमी लाभ उठा सके।

–जगदीश चन्द्र सिंगला, A-287, ज्वालापुरी,
दिल्ली–110087 फोन : 011-25281416, 9212313461

पेट से गायब हुई 11 mm" की रसौली

11. जुलाई 2012 को टेस्ट करवाने पर चिकित्सक ने मेरे पेट में 11 एमएम रसौली होने की जानकारी दी। इसके लिए डाक्टर ने ऑप्रेशन की सलाह दी। इसके बाद करीब आठ माह तक होम्यौपैथी दवाई ली। लेकिन मुझे किसी प्रकार का आराम नहीं मिला। मेरे पति प्राकृतिक चिकित्सा में विश्वास रखते हैं और उन्होंने प्राकृतिक जीवन शैली अपना कर 15 किलो वजन कम किया है। उनके कहने पर मैंने 07–06–2013 को प्राकृतिक जीवन शैली के सेंटर एच–32/22 सेक्टर–3, रोहिणी से सम्पर्क किया और प्राकृतिक चिकित्सा की जानकारी ली। उनके बताये अनुसार दिनचर्या की शुरूआत करते हुए निम्न अनुसार भोजन लेना शुरू किया। सुबह 9 बजे नारियल पानी, सुबह 11 बजे कच्चे सलाद, दोपहर 2 बजे मौसम के फल, शाम 7 बजे संयुक्त चपाती एवं सब्जी। इसके अतिरिक्त मैं दिन में दो बार प्राणायाम, पेट पर पट्टी तीन बार, शाम को दो घंटे योगाभ्यास करती रही। इस दौरान मैंने चाय, दूध, बाजार की चीजें खानी छोड़ दी। इस तरह की दिनचर्या को अपनाने के करीब डेढ़ माह बाद अपना अल्ट्रासाऊंड करवाया तो रसोली गायब मिली। अल्ट्रासाऊंड को बारीकी से देखने के बाद डाक्टर ने भी पेट में रसौली न होने की पुष्टि कर दी। मैं अब बिल्कुल स्वस्थ हूँ तथा ऊपर बताई गई दिनचर्या का ही पालन कर रही हूँ।

वीना बंसल,
3446/250 हंसापुरी, त्रिनगर, दिल्ली–35
मो. 92126–60509

प्राकृतिक इलाज से डेंगू से पाई मुक्ति

12 .जुलाई 2012 में मुझे डेंगू बुखार हो गया था 56,000 प्लेटलेटस रह गये थे। हमने बीएमसी लुधियाना जाने की तैयारी कर ली थी। हमें मोहन गुप्ता जी के बारे में मेरे चाचा श्री केके सिंगला ने बताया। मैंने गुप्ता जी के कहने पर फौरन चार–चार कच्चे आंवले का रस दिनमें तीन बार पिया और साथ में पपीते के पत्ते का रस पिया। अगले दिन 86,000 प्लेटलेट्स हो गए। फिर धीरे–धीरे डेंगू बिल्कुल ठीक हो गया। मेरे बेटे को भी इसी प्राकृतिक विधि से डेंगू बुखार ठीक होने में बहुत लाभ मिला है। फिर दस्त लग गये। मैं दवाई लेने चला गया। फिर पेट की पट्टी लगाई। दस्त बंद हो गये और दवाई को फेंक दिया। अगर इसी प्रकार सभी प्राकृतिक जीवन शैली अपनायें तो दवाइयों से बच सकेंगे और हमेशा के लिए स्वस्थ जीवन पा सकेंगे।

राजेश सिंगला,
जैन नगर, चौक नं. 6, गली नं. 1, अबोहर
फोन नं 01634-227988

घुटने व जोड़ो के दर्द से मिली मुक्ति

13. मेरी आयु इस समय 43 वर्ष है। पांच साल पहले मेरे घुटनों व जोड़ों में बहुत दर्द रहने लगा था। मैं पैरो के भार बैठ नहीं सकती थी। एलौपैथी चिकित्सा करवाई लेकिन कोई राहत न मिली टेस्ट करवाने पर पता चला गठिया है। जितनी देर दवा चलती आराम रहता उसके बाद स्थिति ज्यों कि त्यों हो जाती। दो साल तक इसी तरह चला। मन उदास रहने लगा भविष्य के बारे में सोच–सोच कर चिंतित रहने लगी। भगवान की नियति से अबोहर में के.के. सिंगला से मेल हुआ। उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में प्रेरित किया। मैने मोहन गुप्ता जी का प्रवचन सुना। एक वर्ष मैंने पूरी तरह से प्राकृतिक चिकित्सा का पालन किया व अपने खान–पान में

परिवर्तन किया। आज मेरे जोडों का दर्द बिल्कुल ठीक है व मुझे देखकर मेरी माता जी जिनकी आयु 70 वर्ष है उनकी एड़ियां बहुत फटती थीं। उन्होंने इस पद्धति का पालन किया एक महीने में उनकी एड़िया देखकर लगता भी नहीं था कि कभी उनकी एड़िया फटी थीं। प्राकृतिक चिकित्सा एक अद्भुत चमत्कार है। इस का पालन करके देखिए।

बलविन्द्र कौर,
मॉडल टाउन, अबोहर पंजाब)
मो. 092565-52024

प्राकृतिक चिकित्सा से हृदय रोग ठीक हुआ



14. मुझे पिछले बीस वर्षो से पेट में में एसीडिटी और जलन की तकलीफ थी तथा डकारें आती थीं। हर तरफ से इलााज करने पर भी परेशानी कम नहीं हो रही थीं। फिर मुझे प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार तथा श्री मोहन गुप्ता जी के बारे में पता लगा। उनसे बात हुई तो जाना कि गलती कहाँ पर हो रही है। फिर भगवान पर भरोसा करके अपनी दिनचर्या में परिवर्तन किया। और प्राकृतिक जीवन शैली को अपनाने का प्रयास किया तो चमत्कारिक लाभ मिला।

कुछ समय पहले मेरी माता जी को भी Chest Pain की वजह से अस्पताल में दाखिल कराया गया। डॉक्टर ने इसे Heart Blockage बताया और Bypass Surgery कराने की सलाह दी। फिर हम श्री मोहन गुप्ता जी के सम्पर्क में आये तो उन्होंने ऑपरेशन न करवाने की सलाह दी। हमें उन पर पूरा भरोसा था। हमने जैसा उन्होंने बताया वैसी दिनचर्या शुरू की और ऑपरेशन नहीं कराया। अब माता जी काफी हद तक ठीक है और ऑपरेशन कराने की भी जरूरत नहीं है। मेरा पूरा परिवार अब प्राकृतिक चिकित्सा के चमत्कार को जान गया है। अब मैं खुद भी लोगों को प्राकृतिक

चिकित्सा के बारे में सलाह देता हूँ ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग इससे लाभ ले सकें।

आदरणीय श्री मोहन गुप्ता जी ने कितने विद्वानों के ग्रंथ पढ़े होंगे और उनको समझकर अपने जीवन में उतारा होगा तथा अपने जीवन को आगे बढ़ाया होगा। इस ज्ञान व अनुभव को अपनी पुस्तक रोगों से बचाव में लिखा है। इसको आचरण में लाना, आत्मसात करना, इस अद्‌भुत ज्ञान को अपनी लेखनी में वर्णित करना तथा पुस्तक का रूप देना ये कुशाग्र बुद्धि का प्रयास रहा है।

श्री मोहन गुप्ता जी ऐसे मानवों में से एक हैं जोकि दुःखी मानवों को स्वास्थ्य लाभ पहुंचाने का सटीक प्रयास कर रहे हैं। मुझे यह कहने में किंचित भी संकोच नहीं है कि श्री मोहन गुप्ता जी बिना किसी सरकारी अनुदान के ही पूरे भारत के हर कोने में एक जागृति की मशाल जलाने का प्रयास कर रहे हैं। आशा है कि श्री गुप्ता जी का लक्ष्य जन–जन के लिए लाभदायक होगा और मानव पूर्ण रूप से स्वस्थ होगा। मैं देवतुल्य श्री मोहन गुप्ता जी को लाख–लाख धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने हमारी निराशा को आशा में बदला है और यह कहना चाहता हूँ कि मोहन गुप्ता जी जो कर रहे है वही समाज की सच्ची सेवा है और हम उनके दिल से अभारी हैं। मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि श्री मोहन गुप्ता जी को दीर्घायु प्रदान करें ताकि वह निःस्वार्थ भाव से लोगों की सेवा करते रहें तथा डॉक्टर अशोक तनेजा एवं भगवत प्रसाद जी का भी आभारी हूँ जिन्होंने संकट के समय में हमारा मनोबल बढ़ाया।

–धर्मपाल पुन्हाना, हरियाणा

मो. 9813153018, 9813953018

लेखक का व्यक्तिगत अनुभव

38 वर्ष की आयु होने तक मुझे कई तरह के रोगों ने घेर रखा था, जिनमें से दमा (Asthma) चमड़ी रोग, थाइराइड, साइनस और सर्वाईकल प्रमुख थे। दमे के लिए कई तरह की दवाईयों का प्रयोग पिछले 15 वर्ष से कर रहा था। 15 वर्ष में कभी भी दवा बन्द नहीं हुई। दवा प्रतिदिन न लेने पर श्वास लेने में रुकावट आती थी। हर महीने, डेढ़ महीने बाद खांसी, जुकाम या गला खराब हो जाता था। जिसको ठीक करने के लिए Antibiotic का Course लेना पड़ता था मुझे अंग्रेजी दवाईयों की विशेष जानकारी थी तथा यही व्यवसाय होने से अच्छी प्रकार मालूम था कि इस बीमारी का दवाईयों द्वारा पूर्णतः इलाज नहीं हो सकता। सन् 1999 में पूज्य गुरुदेव आचार्य श्री शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी से सम्पर्क हुआ और इस पद्धति के बारे में जानकारी मिली तो लगा कि यही एक रास्ता है जिसकी पिछले 15 वर्ष से आवश्यकता थी। उस रास्ते पर चलते–चलते एक वर्ष के अन्दर ही सारे के सारे रोग ठीक हो गए, सभी किस्म की दवाईयाँ पूणतः बंद हो गई और नया जीवन दान मिला। 38 वर्ष की आयु तक मुझे चश्मा (Spex) लगा हुआ था। दूर का चश्मा 25 वर्ष की आयु में लग गया था। मेरे परिवार की सभी शादियों में चश्मा पहने हुए विडियो (Video) आज भी मौजूद है। इस पद्धति को अपनाने से चश्मा उतर गया। इसी से प्रभावित होकर अपने निवास स्थान के पास गुरु जी के कई बार व्याख्यान करवाए। अनेक लोगों को तरह–तरह के रोग जैसे दमा, मोटापा, गुर्दे की पथरी, पित्ताशय की पथरी, हर्निया, सर्वाईकल, जोड़ों के दर्द, बवासीर, उच्च रक्त चाप, चमड़ी के रोग, पेट सम्बन्धी रोग (अल्सर), सोराईसिस, कमर दर्द (Slip Disc), Nephrotic

Syndrome, Heart की Artries की Blockage मधुमेह, बांझपन, बड़े बच्चों का बिस्तर में पेशाब करना आदि ठीक हुए हैं। जैसे–जैसे लोगों के असाध्य रोग ठीक होते गये और स्वस्थ व्यक्ति भी और स्वस्थ होते गए तथा आने वाले रोग जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि से जीवन भर के लिए निर्भय हो गए; वैसे–वैसे मेरी श्रद्धा–विश्वास इस पद्धति के प्रति दृढ़ होते चले गये। इसी का परिणाम है कि मैं आप के सामने उपस्थित हूँ। आइए, इस पुस्तक के माध्यम से इस स्वास्थ्य सन्देश को घर–घर पहुँचाएं।

पूर्णता के लिए संसार की निष्काम सेवा और परमात्मा पर श्रद्धा–विश्वास करना परम आवश्यक है।

सावधान रहें!

पुस्तक में बताए गए खाद्य और अखाद्य पदार्थ में अगर कोई बात न जँचती हो या दृढ़ मनोबल न हो तो ज्यादा नहीं कम–से–कम इतना तो सावधान रहे कि आपके शरीर के अन्दर कोई भी **मांसाहार, नशे वाले या विषैले रासायनिक (Chemical) युक्त पदार्थ** प्रवेश न करें। अगर इस तरह के जहरीले पदार्थ लेते रहेंगे तो स्वस्थ रहने की कल्पना करना ही अनुचित है। आप कुछ भी खा लें, अगर पूरी बात समझ में न लगे नियमों का पूरा पालन न कर सकें तो **कम–से–कम जहर युक्त खाना तो छोड़ दें।**

निमनिलिखित आठ तरह के पदार्थो को खाने से पहले सावधान–

1. मांसाहार, अंडे (Non-Veg.)।
2. उत्तेजक (Stimulant) नशीले पदार्थ जैसे–बीड़ी, सिगरेट, शराब, चाय, कॉफी, कोला (कोल्ड ड्रिंक्स), दवाईयाँ आदि।
3. आधुनिक परिष्कृत (Refined) जैसे पाश्चराज दूध, वनस्पति घी, तेल, चीनी, मसाले का गुड़ आदि।
4. डिब्बा बन्द, पैकेट बन्द, बोतल बन्द, शीतगृह (Cold Store) आदि में रखे पदार्थ आदि। पिज्ज़ा बर्गर, चाउमीन, फास्ट–फूड इत्यादि से बचें।
5. कीटनाशक दवाइयों से युक्त और मसाले से पकाए हुए फल और सब्जियाँ।
6. लम्बे समय से संरक्षित (Preserved) पदार्थ।
7. रंगदार पदार्थ (मिठाईयाँ, आईस्क्रीम, कोला, शर्बत) आदि।
8. कृत्रिम खुश्बुदार (Flavoured, Essenced) पदार्थ (मिठाईयाँ, चॉकलेट, आईस्क्रीम) आदि।

रोग होने से पहले क्यों नहीं?

1. उच्च रक्तचाप होने पर नमक से परहेज।
2. मधुमेह होने पर चीनी से परहेज।
3. हृदय रोग होने पर दूध, घी से परहेज।
4. चमड़ी रोग होने पर साबुन से परहेज।
5. कमर दर्द होने पर नर्म गद्दों से परहेज।

बचाव ही उपचार है।

(Prevention is The only cure)

पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए हमारी पुस्तकों का अध्ययन तथा हमारे निःशुल्क शिविरों में भाग लेना परम आवश्यक है। पुस्तक प्राप्ति एवं निःशुल्क परामर्श तथा शिविरों के लिए सम्पर्क करें।

मेरु दण्ड–स्नान टब बनाने के निर्देश

उन पाठकों की सुविधा के लिए जो कि अपने स्थान पर ही मेरुदण्ड–स्नान टब बनाना चाहते हैं, वयस्कों के लिये टब के निर्माण के सम्बन्ध में आवश्यक निर्देश नीचे दिए जा रहे हैं।

अगले पृष्ठ पर ABCD एक आयतकार 4'X3' आकार का 22 गेज का गैलवनीकृत लोहे की चादर का टुकड़ा लें।

AB किनारे पर B से 12" की दूरी पर E तथा BD किनारे पर H बिन्दुओं पर निशान लगायें। इसी प्रकार D से 12" की दूरी पर BD किनारे पर G तथा CD किनारे पर F बिन्दु पर निशान लगाएं।

इसी प्रकार C से १२" दूरी पर AC किनारे पर J तथा A से 12" दूरी पर AC किनारे पर बिन्दु I पर निशान लगाएं।

A से 15" दूरी पर AB किनारे पर बिन्दु X तथा C से CD किनारे पर इतनी ही दूर पर बिन्दु Y पर निशान लगाएं।

XY, EF, IH और JG को मिलाएं। इस तरह बने आयत QRST टब का आधार है। I से 6" की दूरी पर O पर निशान लगायें। इसी प्रकार J से P, E से M, H से K, G से L तथा F से N पर निशान लगाएं।

X से 11 ½" दूरी पर U पर निशान लगाएं तथा इसी तरह Y से V पर निशान लगाएं।

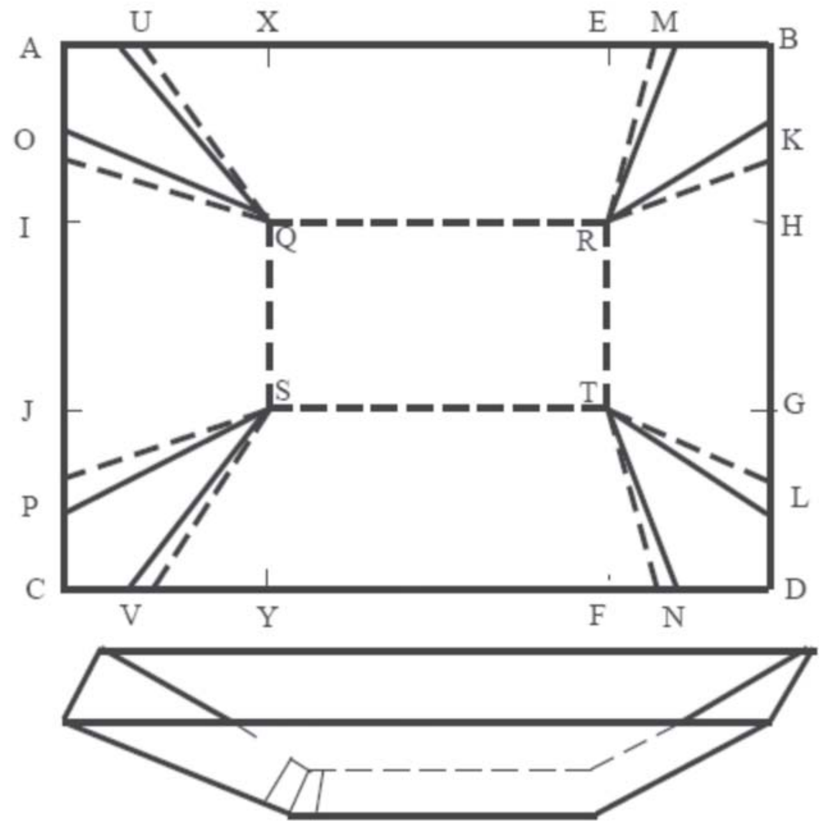
OQ, PS, KR, LT, VS, MR,UQ तथा NT को मिलाएं।

OQ तथा PS लम्बाई में बराबर हैं।

OQ, PS, KR और LT के समानान्तर और 3/4" की दूरी पर लाइनें खींचिए। जैसा कि आगे चित्र में दिखाया गया है।

इसी प्रकार VS, MR, UQ तथा NT के समानान्तर और ½" की दूरी पर ऊपर के चित्र के अनुसार लाइने खींचिए।

ऊपर दिये गये निर्देशों के अनुसार चित्र का अध्ययन करें। इस चित्र को लोहे



चित्र : मेरुदण्ड स्नान टब (Spinal Bath TUb)

की चादर पर खींचे बगैर माडल को न काटें। गहरी रेखाओं की सीध में काटें तथा बिन्दुदार रेखाओं की सीध में कैंची की नोक से हल्का निशान लगाकर मोड़ लें। पल्लों को गोंद द्वारा चिपका कर मोड़ दें। अब टब का माडल पूर्ण है।

ऊपर का चित्र लोहे की चादर पर लगे निशान हैं तथा नीचे का चित्र बने हुए टब का है। यह ध्यान दीजिए कि भुजा AC भुजा BD की तुलना में ज़्यादा ढलावदार है। भुजा AC सिरहाना है तथा भुजा BD पैताना है।

एक लोहे की गोल छड़ 5/16" मौटाई की चारों ओर PO, UM, KL और NV भुजाओं पर लगाई जाती है। यह छड़ एक ही टुकड़े में हो तथा M और E के बीच कहीं

जोड़ होना चाहिएं।

टांगों के दो जोड़े रिवेट द्वारा चपटी पत्ती ½" X 2" आकार की QS और RT भुजाओं से 1" अन्दर की ओर लगायी जाती है। पत्ती के किनारे चित्र में दिखलाये के अनुसार नीचे मोड़ दिये जाते है ताकि ज़मीन पर टिक सकें।

दो हत्थे I और J के बीच तथा H और G के बीच लगाये जाते हैं।

लोहे की चादर काटने से पहले इस चित्र को अच्छी तरह समझें ताकि चादर का सदुपयोग हो।

प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा बिना दवा इलाज के लिए निःशुल्क परामर्श सर्म्पक स्थल –

1. **मोहन गुप्ता**
   एच–32/22, सैक्टर–3, रोहिणी, दिल्ली–110085
   फोन : 011–27510771,
2. **पूजा बंसल**
   मो. : 9953722272
3. **विजय खुराना**
   16–बी, मधुर अपार्टमेंट, मिनावली नगर, दिल्ली–37 मो. : 9899532262
4. **हरीश कुमार झाम्ब**
   1/48, सुन्दर विहार, नई दिल्ली–87 फोनः 25285683 मो. 9818039486
5. **जयप्रकाश गुप्ता**
   एच–33/69, सैक्टर–3, रोहिणी, दिल्ली–57
   मो. : 9990775775, 9211678657
6. **राधे श्याम गुप्ता**
   आर.जेड–65/12, दूसरा माला, जी.एच–6, पश्चिम विहार, नई दिल्ली–87
   मो. : 9650472138
7. **डॉ ए.के. तनेजा**
   डी–3, हर्ष अपार्टमेन्ट, पीरा गढ़ी, नई दिल्ली–87 मो. : 9899191911
8. **शशी वर्मा**
   एफ–1/202, चारमवुड विलेज, ईरोज गार्डन, फरीदाबाद मो. : 9911304019
9. **अरविन्द कौशिक,**
   नांगलौई, दिल्ली–41, मो. 9810626291
10. **सुनीता चुग**
    1878, सुरजमल विहार, दिल्ली–92 फोन : 22160669
11. **प्रभु दयाल पुन्जानी**
    बी–62, डेरावाल नगर, नई दिल्ली–15 फोनः 27234262 मो.9810032842

12. **सुमन राज खुराना**
    एम डी–63, पितमपुरा, दिल्ली–34 मो. 9958767234
13. **राजकुमार शर्मा**
    ए–79, अमर कालोनी, नागलोई, दिल्ली–41 मो. : 8860207020
14. **सुशील गोयल**
    एच–32/104, सैक्टर–3, रोहिणी, दिल्ली–85 मो. : 9811087146
15. **इन्द्रभन मुंजाल**
    41/573, न्यु मोती नगर, नई दिल्ली–15 मो. : 9968268808
16. **विष्णु सहाय गुप्ता**
    1/18, जयदेव पार्क, पूर्वी पंजाबी बाग, नई दिल्ली–26 मो. : 9311127292
17. **ईश्वर बंसल**
    सी–2/126, वेस्ट इन्कलेव, पीतमपुरा, दिल्ली–34 मो. : 8860893993

15. **निशा खुराना**
    रोहिणी, दिल्ली मो. : 09871715272

19. **के.के. सिगंला**
    गली नं. 2/4, सीतो रेलवे फाटक के पास, अबोहर–152116 (पंजाब)
    मो. : 09464411381 / 01634227381
20. **जय मुनि गोयल**
    मंडी डबवाली (हरियाणा) मो. : 946216469
21. **रविशेखर प्रसाद**
    पटना मो. : 09939950020
22. **सुरेन्द्र खुराना,**
    मुम्बई मो. : 09324580303
23. **AMAR JIT SINGH SACHAR**
    1350- 15th Story, 6-n Fortee N.J. 07024 USA, Ph : 00201-2244236

आचार्य मोहन गुप्ता जी की कृतियाँ

	मूल्य
1. रोगों से बचाव	150.00
2. स्वास्थ्य सार	10.00
3- Health Maxing	10.00

आचार्य शेषाद्रि स्वामिनाथन् जी की कृतियाँ

1. प्राकृतिक स्वास्थ्य शास्त्र	250.00
2. स्वास्थ्य के मूल सिद्धान्त	80.00
3. रोगों से छुटकारा	80.00
4. प्राकृतिक चिकित्सा का वैज्ञानिक आधार	50.00
5. स्वाधीन स्वास्थ्य महाविद्या	250.00
6. Science of Natural Hygiene	225.00
7. Sceintific Basis of Nature-Cure	50.00

आचार्य के. लक्ष्मण शर्मा जी की कृतियाँ

	Price
1. Practical Nature Cure	1100.00
2. Pranayam or Breathing for Better Health	90.00
3. Constipation & Dyspepsia Cause & Cure	90.00
4. Fasting Cure & Vital Economy	90.00

** समयोपरान्त मूल्य परिर्वतनीय है।*

अन्य कृतियाँ

	Price
1. Nature Cure of Eye Defects (L.Kameshwara Sharma)	90.00
2. Sunlight for Health (L.Kameshwara Sharma)	50.00
3. Eats & Drinks (Sathya & Vijayagopalan)	90.00
4. Mother & Child Care (Sathya & Vijayagopalan)	90.00
5. Nature Cure of Arthritis Rheumatism (Sathya & Vijayagopalan)	90.00
6. Nature Cure of Diabetes & Hypertension (Sathya & Vijayagopalan)	90.00
7. Herbal Food (N. Ramaswami Pillai)	175.00
8. Nature Cure of Stomach Disorder (L. Ramachandra Sharma)	90.00
9. Milk A Silent killer	195.00

अन्य उपकरण

	मूल्य
1. पेट की पट्टी का सैट	300.00
2. एनिमा	150.00
3. मेरू दण्ड स्नान टब	1200.00
4. DVD	50.00
5. CD	10.00

रोगों से बचाव

(प्राकृतिक जीवन शैली द्वारा – बिना दवाइयों के स्वस्थ रहने की कला)

– मोहन गुप्ता